

VELOUTÉ CÉLERI RAVE MARRONS AUX ÉPICES

Vendredi 20 Décembre 2019

Pour aussi une mise en bouche de fêtes ou un diner :

Velouté céleri rave marrons aux épices pour 4 personnes et 3sp ☐☐☐ par part

- 250 g de céleri rave *
- 200 g de marrons surgelés
- 1petit oignon *
- 1 pomme Golden *
- 1 bouillon cube dégraissé de volaille
- 3 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 1 cuillère à café de 4 épices
- sel poivre
- 1 jus de citron jaune
- persil*

Peler et couper en cubes le céleri rave et les plonger dans de l'eau citronnée pour qu'ils ne noircissent pas

Verser 500 ml d'eau au fond de la cocotte-minute et rajouter le bouillon cube

Mettre le céleri rave, les marrons surgelés, la pomme pelée et coupée en quartiers, l'oignon émincé dans le panier vapeur. Verrouiller et

cuire 7 minutes programme « vitamines »

Puis mixer le tout avec le bouillon, 250 ml d'eau chaude, la crème et les 4 épices

Rectifier l'assaisonnement, verser dans des bols et saupoudrer de persil haché



Pour une mise en bouche, ne rajouter pas d'eau pour avoir un velouté plus épais comme une crème salée

Recette d'Eric Fréchon modifiée et revisitée

Pour le repas du soir : velouté céleri marrons aux épices (3sp) -gratin d'endives au jambon de dinde et gruyère allégé 15 g + 5 g

de beurre 41 % (3 sp -

2 spl - 2 spv

)

-crème chocolatée (3 sp -

2 spl - 2 spv

-recette

du 17 06 2018) – 1 poire (0 sp). Total : 9 sp -7 spl -7 spv

)

Très bonne journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés