

PETITES SEICHES A LA PLANCHA PURÉE CÉLERI

Mercredi 19 Août 20

Sur un goût iodé :

*Petites seiches à la plancha purée céleri pour 2 personnes et
5sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□ par part*

*-240 g de petites seiches prêtes à l'emploi **

*-250 g de pommes de terre à purée**

*-200 g de purée nature de céleri surgelée **

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-2 cuillerées à café de crème 4%

*-persillade **

-sel poivre blanc

Préparer la purée : cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes dans de l'eau bouillante salée (démarrage à froid) une quinzaine de minutes. Les égoutter et les écraser en purée

Chauffer la purée de céleri et une fois chaude et lisse, la verser dans la purée de pommes de terre avec la crème et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud

Chauffer la plancha

Mélanger la cuillerée d'huile avec les petites seiches puis les cuire rapidement sur la plancha. Assaisonner et saupoudrer de persillade

Poser deux emporte – pièces au milieu de deux assiettes. Les

remplir de purée en tassant bien.

Déposer les petites seiches autour et ôter les emporte-pièces au moment de servir



La purée surgelée de céleri étant assez liquide une fois reconstituée, pas besoin de lait pour la lier à la purée de pommes de terre

J'emploie très souvent de petites seiches surgelées. Je les décongèle, je les sèche soigneusement dans du papier absorbant avant cuisson

Pas de plancha ? Prenez une poêle à fond épais

*Pour le repas : crevettes pamplemousse à la pseudo mayonnaise
½ jaune d'œuf dur + 1 c à s de fromage blanc 0% (2 sp vert □
-0spl bleu □ -0spv violet □) -petites seiches à la plancha purée
céleri (5sp vert □ -4spl bleu □ -1spv violet □) -oeufs à la
neige (3sp vert □ -2spl bleu □ -2spv violet □ -recette du 07 05*

2017). Total : 10 sp vert□ -6spl bleu□ – 3spv violet□

Très bonne journée et prenez soin de vous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés