

# GRATIN DE CÉLERI RAVE RICOTTA

Jeudi 13 février 2025

*Très chaud, très rassasiant, très hiver :*

*Gratin de céleri rave ricotta pour 4 personnes et 6 sp vert – 4 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part*

*-200 g de pommes de terre à purée\**

*-480 g de céleri rave cru\**

*-4 œufs moyens durs\**

*-120 g de ricotta*

*-100 ml de lait écrémé*

*-10 g de beurre à 41%*

*-sel fin poivre blanc*

*-1 citron\**

*Peler les pommes de terre, les passer sous l'eau froide, les couper en cubes et les faire cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) pendant 15 à 20 minutes.*

*Peler le céleri rave, le couper en cubes à mettre dans un saladier d'eau citronnée. Égoutter et cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes.*

*Verser les pommes de terre et le céleri rave dans une passoire puis une fois bien égouttés, les écraser ensemble avec le lait tiède dans un saladier.*

*Rajouter les œufs durs coupés en petits morceaux et la ricotta tout en continuant à écraser le tout*

*Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.*

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Beurrer un grand plat ou 4 petits ramequins.*

*Remplir de la préparation et enfourner 20 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Les pommes de terre et le céleri rave doivent être bien cuits pour les écraser facilement.*

*L'indice glycémique est , malgré les pommes de terre ,pas trop élevé.*

*Le rajout de citron dans l'eau de trempage du céleri rave évite l'oxydation de ce dernier.*

*Pour le repas : potage cresson courgette à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gratin céleri rave ricotta (6 sp vert – 4 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp) – 1 pomme au four*

(0 sp vert bleu violet – 0 psp) – 2 biscuits à la cuillère (2 sp vert bleu violet – 2 psp). Total : 9 sp vert -7 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp.

*Très bonne journée*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**