

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