

RISOTTO 100% CELERI

Recette avec cuisson

Ingrédients pour 4 gourmands:

- 1 gros céleri branche
- 100- 150 g de parmesan ou 3 c. soupe de levure de bière pour les végétariens
- 25 cl de crème ou de crème végétale
- 1 bouillon de légumes ou du miso
- 2 échalotes
- Pincée de Fleur de sel, poivre



- Huile d'olive

Préparation

1. Laver le céleri et le détailler en brunoise.
2. Dans votre cocotte faire revenir vos échalotes avec un filet d'huile d'olive.
3. Rajouter votre brunoise de céleri, recouvrir de bouillon de légumes ou miso.
4. Cuire environ 10 minutes. Égoutter
5. Ajouter la crème/crème végétale et le parmesan.
6. Remettre à compoter sur le feu tout en mélangeant.
7. Goûter, rectifier l'assaisonnement
8. Servir décorer de quelques feuilles et d'un tour de poivre

Si cela vous paraît trop « céleri » mélanger le tout à 90 gr de quinoa cuit ou à 100 gr de riz complet. Rectifier l'assaisonnement

RECETTE SANS CUISSON

1. Détailler le céleri en « brunoise », réservez
2. Faites une sauce crémeuse
3. Dans un blender mettre l'ensemble des ingrédients pour la sauce :
 - Échalotes
 - 3 à 5 c. soupe de flocons de levure de bière maltée
 - 1 c. soupe de miso
 - 2 à 3 soupe de purée d'amandes / **ou** 2.5 dl de crème végétale / **ou** 50 gr de graines de tournesol + eau tiède selon texture
 - Blender le tout

Rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre, filet d'huile et selon texture souhaitée, mélanger le tout à votre brunoise de céleri. Décorer, servir ! **MIAMI** à vendredi prochain pour une nouvelle recette santé.



Belle journée et bon week-end de Pâques à vous et vos proches. Prenez soin de vous, restez confinés, sans oublier de faire la chasse aux œufs ...ou à la chasse au lapin ça vous fera bouger ! Respirez le printemps. Et riez riez, la Vie est belle !

Ça c'est la Santé !

N'hésitez pas à partager vos recettes, photos et commentaires. Merci

Wendy G.