

- ✓ *Céleri rave aux pommes et noix*
- ✓ *Blanquette de volaille et ses légumes*
- ✓ *Verrine de poires fondantes aux spéculoos*

Céleri rave aux pommes et noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 250 g de céleri-rave
- ✓ 2 petites pommes
- ✓ 80 g de cerneaux de noix
- ✓ 2 yaourts naturels au lait demi écrémé
- ✓ Sel poivre
- ✓ le jus de 2 citrons
- ✓ 1 cuillère à soupe de persil et ciboulette ciselés
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ 1 échalote



Préparation

- Peler et émincer l'échalote. Hacher la moitié des noix.
- Eplucher les pommes, ôter le cœur, les couper en dés puis les arroser avec un jus de citron. Peler le céleri-rave. Le râper finement (au robot). L'arroser aussitôt avec un jus de citron.
- Mettre pommes et céleri-rave dans le même récipient.
- Dans une petite terrine, fouetter les yaourts avec la moutarde, saler, poivrer, ajouter la pincée de muscade, l'échalote, les herbes ciselées.
- Verser la sauce sur les pommes et le céleri-rave. Mélanger le tout. Ajouter les noix entières restantes en décoration.
- Placer au réfrigérateur couvert d'un film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Mes notes

Verrines de poires fondantes aux spéculoos

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 grosses poires Passe Crassane entières bien mûres
- ✓ Le jus d'un demi-citron
- ✓ 4 biscuits spéculos
- ✓ 4 petits suisses à 20% de matière grasse
- ✓ Sucre vanillé 1 sachet ou un bâton de vanille



Préparation

- Peler les poires, les couper en deux et enlever le cœur et les pépins. Couper en cubes et mettre dans un plat adapté au four à micro-onde.
- Verser le jus d'un demi-citron et le sachet de sucre vanillé ou le bâton de vanille dessus.
- Cuire à couvert 5 min au four à micro-onde puissance 900.
- Contrôler la cuisson avec une fourchette.
- Ajouter les cubes de poires cuits au petit suisse.

Mettre en verrine :

- Emietter le biscuit au fond de la verrine ajouter le mélange poire et petit-suisse. Mettre au frais avant dégustation.

Mes notes :



Blanquette de volaille et ses légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 blancs de volaille
- ✓ 1 litre d'eau froide
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 tablette de bouillon de volaille dégraissé
- ✓ 1 clou de girofle
- ✓ Thym, laurier
- ✓ 1/2 branche de céleri
- ✓ 500 à 600 carottes
- ✓ 500gr champignons de Paris



Ingrédients pour la sauce blanche :

- ✓ 30gr de margarine
- ✓ 1 cuillère à soupe de maïzena
- ✓ 1 jaune d'œuf
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche allégée
- ✓ Poivre



Préparation :

- Couper les blancs de volaille en gros dés. Éplucher l'oignon et le couper en 4. Mettre la viande découpée en morceaux dans une sauteuse, couvrir d'eau, ajouter l'oignon coupé, le thym, le laurier, le clou de girofle, la tablette de bouillon, poivrer. Porter à ébullition.
- Éplucher les carottes les rincer et les couper en deux. Laver et couper la demi-branche de céleri en fines rondelles. Ajouter les légumes à la viande, puis baisser le feu, couvrir, et laisser mijoter 30mn à feu doux.
- Nettoyer les champignons, les émincer les mettre de côté.
- Faire réduire dans un peu de bouillon les champignons émincés. En fin de cuisson, prélever 700ml de bouillon, le filtrer. Maintenir la viande et les légumes au chaud.

Réaliser la sauce blanche

- Faire fondre la margarine dans une casserole et la mélanger avec la maïzena, puis ajouter le bouillon filtré petit à petit, en remuant bien sur feu doux, pour obtenir une sauce onctueuse, ajouter pour finir le jaune d'œuf mélangé à la crème allégée.
- Recouvrir la viande et les légumes de cette sauce et servir rapidement.

Mes notes :

