

- ✓ *Céleri râpé et sauce légère*
- ✓ *Œufs cocotte et vert de poireaux et sa fondue de poireaux*
- ✓ *Gâteau aux pommes et son fromage blanc*

Céleri râpé et sauce légère

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petite boule de céleri rave (ou ½ boule)
- 1 citron
- 4 c à s de fromage blanc allégé
- 1 c à s de moutarde
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



Préparation:

- Avant de le consommer, le céleri-rave doit être épluché. Pour cela : Couper la boule en quatre quartiers égaux. Utiliser un petit couteau pointu ou, plus simple encore, un économe, pour le peler.
- Ouvrir le céleri en quatre gros quartiers pour le peler. Le râper à la râpe électrique (au besoin retailer les quartiers pour qu'ils entrent facilement dans l'appareil).
- Verser le céleri râpé dans un saladier et le citronner généreusement.
- Dans un bol à part, mélanger le fromage blanc, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Assaisonner le céleri de cette sauce. Agrémenter selon le goût de cerfeuil ciselé.
- Servir aussitôt pour le déguster croquant ou le placer au frais un moment avant de servir pour qu'il marine légèrement et devienne plus moelleux.

Fondue de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 3 poireaux
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 1 verre d'eau
- ✓ 20 g de beurre



Préparation:

- Couper les racines et la partie supérieure des feuilles vertes des poireaux. Les fendre en quatre dans la longueur en partant de la moitié du blanc (en coupant du blanc vers le vert). « Ebouriffer » les feuilles de poireau sous un bon filet d'eau. Les couper en fines rondelles.
- Dans une casserole, déposer le beurre, verser l'eau puis les poireaux découpés.
- Mettre en cuisson pour 15 à 20 minutes en remuant régulièrement. Saler.

Œufs cocotte

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 œufs
- ✓ 4 c à s de crème fraîche 0%
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Pain

Préparation:

- Casser un œuf dans chaque ramequin.
- Ajouter une bonne cuillerée de vert de poireau fondu et une autre de crème. Saler, poivrer.
- Faire cuire les œufs cocotte au four à micro-ondes 1 min (900 w). Vérifier la cuisson et ajouter 10 à 30 secondes si nécessaire.



Mes notes : La fondue de poireau est un classique pour réaliser selon le goût : une quiche au poireau, des œufs cocotte, des tartines grillées (ajouter des pétales de parmesan), un risotto, des pâtes au poireau, un accompagnement épicé d'une pointe de curry pour un poisson grillé...

Gâteau aux pommes

Ingrédients pour 8 pers :

- ✓ 6 pommes
- ✓ 70g de farine
- ✓ 50g de sucre
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 20g de beurre
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 1 cuillère à soupe d'arôme vanille ou de la cannelle en poudre
- ✓ 1 pincée de sel



Préparation :

- Préchauffer le four thermostat à 200°C.
- Battre les œufs et le sucre.
- Ajouter le lait, la vanille et le beurre fondu. Puis la farine, la levure et le sel.
- Eplucher 6 pommes, et les râper. Les ajouter à la pâte.
- Verser dans un plat graissé ou chemisé de papier sulfurisé
- Laissez cuire 35min.

Vérines Pomme et Fromage Blanc

Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ 2 pommes
- ✓ 2 pots de fromage blanc allégé
- ✓ De la cannelle (ou arôme vanille)

Préparation:

- Eplucher les pommes et les couper en petits morceaux dans une casserole.
- Ajouter un peu d'eau et laisser cuire une quinzaine de minutes à feu moyen (surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si besoin).
- Quand la compote est un peu refroidie, la placer au fond des verres.
- Mélanger le fromage blanc avec la cannelle (ou arôme vanille).
- Déposer ce mélange sur la compote.