CÉLERI IODÉ EN 3 TEXTURES

Une recette de Marcel Ravin? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/216/thumbnails/26 Marcel Ravin.jpg

?Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes) :?

- 1 céleri rave boule (500 g)?
- 1/2 branche de céleri ou de livèche?
- 1 feuille d'algues nori?
- 1 càs d'algues sèches (mélange)?
- 1 oignon jaune?
- 1 càs d'huile d'olive?
- 20 g de beurre?
- 20 cl de lait?
- 20 cl de crème fraîche liquide un CNO à boire au goût neutre (Complément Nutritionnel Oral)?
- 4 cac d'œufs de lump noirs?
- 1 càc de bouillon de volaille en poudre?
- Poivre?

?

?Préparation :?

Peler et couper en cubes de 3 cm de côté le céleri boule

Cuire avec la feuille nori coupée en morceaux dans un saladier avec un fond d'eau non salée au four à micro-ondes à pleine puissa

Réserver les cubes et les feuilles de nori séparément.

Pour la purée, dans une casserole faire rissoler 1/2 oignon ciselé dans une noisette de beurre

Ajouter la crème fraîche ou un CNO neutre

Incorporer la moitié des cubes cuits de céleri et chauffer jusqu'à frémissement

Mixer finement et réserver au chaud

Pour la sauce, dans une casserole, faire rissoler 1/2 oignon ciselé dans une noisette de beurre

Ajouter les algues sèches en paillettes, le céleri branche ciselé et le lait

Cuire à feu doux pendant 10 min, filtrer, assaisonner et émulsionner au mixeur plongeant ?

Dresser les 3 textures sur une assiette avec un toupet d'œuf de lump noirs