


MADAME EST CÉLERI




© Image par Hans de Pixabay
© Image de Timofina sur Freepik

Purée de céleri au chèvre

 5 personnes

 8 euros environ

 20 minutes maximum
hors cuisson

Ingrédients BIO

- 2 céleris rave moyen
- 2 bâches de fromage de chèvre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de ciboulette
- Sel & Poivre

Diététique

Connu depuis

l'Antiquité, les égyptiens prétaient à ce légume ancien des vertus aphrodisiaques.

« Si femme connaissait la vertu du céleri sur l'homme, elle en planterait de Paris jusqu'à Rome »

Peu calorique, riche en fibres et bon pour votre transit. Il sera votre allié pour cet hiver !

La minute bio

Très gourmand, le céleri a aussi tout le temps soif ! Alors afin d'économiser de l'eau et de gérer plus facilement le désherbage de cette culture longue et exigeante, sa plantation est la plupart du temps réalisée sur paillage (bâche réutilisable ou paille par exemple) en agriculture biologique.

Préparation

N°1 : Laver les céleris raves.

N°2 : Couper les en deux et éplucher les.

N°3 : Couper le céleri en gros morceaux.

N°4 : Le faire cuire à la vapeur.

N°5 : Découper le chèvre en petits morceaux.

N°6 : Mixer le céleri rave, la moitié du fromage de chèvre, l'huile d'olive et la ciboulette coupée ensemble.

N°7 : Mettre le tout dans un saladier et ajouter le restant de fromage de chèvre.

N°8 : Mélanger le tout

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique

