CÉLERI RAVE PARMENTIER AUX ÉPINARDS CRUS

Un assemblage de 3 légumes dont les épinards crus pour préserver les nutriments.
Une purée gratinée pour plus d'éclat et de goût.

500 gr céleri rave
100 gr épinards
600 gr Pommes de terre
300 ml lait d'amande
20 gr farine de riz
3 càs chapelure de riz

Sel - poivre
Noix de muscade

30 minutes
15 minutes
4 portions

1. Éplucher le céleri rave au couteau et le rincer

2. Couper en gros cubes et mettre dans le panier vapeur de la marmite

3. De même avec les pommes de terre qui cuiront avec le céleri à la vapeur (5-10 minutes à l'autocuiseur ou 15-20 minutes à la vapeur douce)

4. Préparer une béchamel 'diététique' en mettant la farine dans le lait végétal

5. Ajouter la noix de muscade

6. Ajouter le sel et poivre

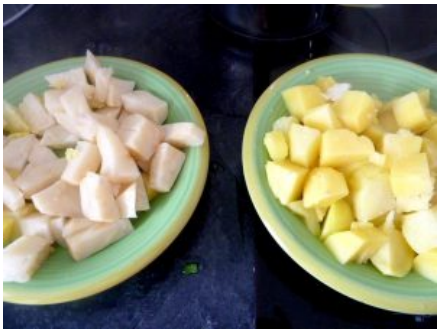
7. Faire chauffer à feu moyen sans cesser de remuer, le lait d'amande va s'épaissir assez vite pour donner une crème onctueuse, qui ne doit pas être trop épaisse, sinon rajouter un peu d'eau et à l'inverse de la farine.

8. Laver les épinards après les avoir fait tremper 5 minutes dans de l'eau vinaigrée

9. Essorer les épinards et les émincer très finement dans les 2 sens

10. Plonger les épinards dans la crème

11. Bien mélanger cette crème verte



12. Les pommes de terre et céleri rave sont cuits, les séparer

13. Mixer le céleri rave

14. Verser cette purée de céleri dans un saladier

15. Ajouter la crème verte d'épinard au céleri et bien mélanger

16. Écraser les pommes de terre à la fourchette et les mélanger à la crème de céleri rave/épinards

17. On obtient une pseudo purée pas trop lisse, car ce n'est pas une purée pour bébé... Ajuster l'assaisonnement après avoir éventuellement goûté (sel, poivre)

18. Verser le tout prêt dans un plat à gratin et lisser la surface, décorer à la fourchette

19. Saupoudrer de chapelure de riz

20. Mettre à gratiner sous le grill du four environ 5 à 10 minutes (surveiller) jusqu'à obtenir une belle couleur dorée

21. Servir chaud

22. Cette association est vraiment délicieuse