CROZETS MAISON AUX CAROTTES ET CÉLERI



CROZETS MAISON AUX CAROTTES ET CÉLERI, un vrai délice de recette qui stimule l'appétit tout en rassasiant parfaitement. Un excellent équilibre féculent/légumes verts avec les crozets au sarrasin, encore meilleurs réalisés soi-même et pas si long à faire.

PÂTE A CROZETS
150 gr Farine de sarrasin
2 càs psyllium
2 oeufs
1 pincée sel fin
2 càs huile d'olive
GARNITURE DE LEG...
300 gr Carottes
100 gr céleri
1 gros oignon
2-3 gousses ail
2 càs huile d'olive
20 cl tomates en purée
assaisonnement
épices

45 minutes (25 + 20)
30 minutes
4 personnes

PÂTE A CROZETS



1. Mettre la farine dans un bol (j'ai allégé la farine de sarrasin avec un peu de farine de riz)



2. Ajouter une pincée de sel et l'huile d'olive



3. Ajouter les oeufs



4. Ajouter le psyllium (facultatif)



5. Travailler la pâte sur un plan de travail. Puis, en attendant de préparer les légumes, laisser cette boule reposer au frais. VOIR PLUS BAS (préparation de la GARNITURE DE LÉGUMES)



6. Au bout de quelques minutes, diviser la boule pour étaler petit à petit cette pâte



7. L'étalement de la pâte est réalisé entre deux feuilles de film étirable, car le décollage sera plus facile, avec une épaisseur d'un millimètre



8. Une fois étalée, déposer la pâte sur une planche farinée, de même fariner la surface de la pâte, puis commencer à tailler des lanières de moins d'un centimètre de large



9. Puis tailler dans l'autre sens pour réaliser de petits carrés spécifiques des crozets



10. Déposer les carrés de pâte dans une assiette plate, large et farinée, puis recommencer l'opération jusqu'à épuiser la boule de pâte



11. Les carrés ne se collent pas si la pâte était assez sèche et ferme au départ. C'est le moment de les cuire, en les plongeant dans de l'eau bouillante salée



12. La cuisson à petits bouillons (feu moyen) dure 5 minutes maximum.



13. Égoutter, les crozets sont prêt à être mélangés aux légumes

GARNITURE DE LÉGUMES



14. Laver, éplucher et tailler les carottes en fines rondelles



15. De même pour le céleri, dont on sépare les feuilles des tiges



16. Couper les tiges très finement après avoir enlevé les fils



17. Tailler à leur tour les feuilles afin qu'elles ne soient pas entières, et rassembler le tout



18. Faire dorer l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils blondissent



19. Ajouter les légumes et cuire à feu vif tout en remuant pendant 5 minutes



20. Ils vont ainsi diminuer de volume.



21. Ajouter de la purée de tomate ou sauce, pour humidifier le mélange



22. Ajouter un peu d'eau si l'évaporation est trop rapide, de ce fait baisser le feu et laisser cuire très doux et couvert



23. Assaisonner



24. Ajouter du poivre et du cumin (ou autre épice)



25. Le mijotage couvert durera au moins 15 à 20 minutes, le temps de préparer les crozets : VOIR PLUS HAUT (moment d'étaler la boule de pâte à Crozets)



26. Ajouter les crozets cuits aux légumes



27. Bien mélanger le tout.



28. Servir chaud (ou tiède)