

Purée de céleri-rave aux pommes et aux noix

4 personnes

Temps : 30 min

Cuisson : 35 min

Les courses :

800 gr de céleri-rave

2 grosses pommes douces

12 cerneaux de noix

Huile d'olive

2 pincées de muscade

1 jus de citron

1 cuil. à soupe de persil ciselé

Sel, poivre, et curcuma

En cuisine :

1. Peler le céleri-rave, le couper en tranches épaisses, puis en cubes, et plonger les au fur et à mesure dans l'eau citronnée. Faire cuire à la vapeur 20 minutes au minimum, jusqu'à ce que les cubes soient bien tendres.
2. Peler les pommes, enlever le cœur et leurs pépins. Les couper en petits morceaux et faire cuire en compote, remuer sans écraser environ 15 minutes. Ecraser les cerneaux de noix en petits morceaux et réserver.
3. Réduire le céleri-rave en purée à l'aide d'un presse purée ou d'une fourchette, le verser dans une casserole, incorporer les pommes, les cerneaux de noix, le sel, le poivre, le curcuma, 2 pincées de muscade et un filet d'huile d'olive.
4. Verser la purée dans un plat chaud. Elle accompagne très bien une volaille.

A savoir :

Le céleri-rave a une action contre les brûlures et les aigreurs d'estomac. Le céleri-rave nettoie l'organisme en drainant reins, foie, poumons et soutient les glandes surrénales.

Meilleure immunité, antistress, et regain d'énergie.