



ESCALOPES DE CELERI

Il vous faut : (4 personnes)

2 boules de céleri rave
 Huile de cuisson ou margarine
 Sel et poivre
 Panure : 1 à 2 œufs, farine et chapelure

Comment procéder ?

Eplucher le céleri et le couper en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

Le faire cuire 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Le retirer du feu quand il est encore croquant et le mettre à égoutter.

Dans trois assiettes creuses, mettre séparément la farine, les œufs battus et la chapelure.

Passer les tranches de céleri dans la farine, l'œuf puis la chapelure.

Tapoter légèrement pour bien faire adhérer la panure.

Finir la cuisson du céleri dans une poêle avec un peu de matière grasse et bien faire dorer les tranches.

Servir sans attendre, accompagné de pommes de terre sautées ou rôties et d'une salade verte.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
 tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



CRUMBLE DE CELERI RAVE

Il vous faut (pour 4 personnes) :

500 g de céleri rave
 2 gousses d'ail
 60 g de lardons
 20 g de beurre
 50 cl de crème fraîche
 Chapelure
 1 bouquet garni
 Sel, poivre

Comment procéder ?

Verser la crème dans une casserole, y plonger l'ail pelé et le bouquet garni. Porter à ébullition.

Eplucher le céleri, le couper en julienne et l'ajouter dans la crème frémissante. Saler, poivrer et cuire 25 minutes à feu doux.

Pendant ce temps mélanger les lardons et la chapelure dans un saladier.

Mettre le céleri et le reste de la crème (sans le bouquet garni ni les gousses d'ail) dans un grand plat à gratin ou dans 4 ramequins individuels.

Étaler le mélange chapelure et lardons sur le dessus et arroser de beurre fondu. Faire dorer sous le grill durant 3 à 4 minutes, jusqu'à coloration du crumble.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
 tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr



POULET MOUTADE ET CHAMPIGNONS

Il vous faut :

2 blancs de poulet sans la peau
 200 g de champignons de Paris émincés
 2 cuillères à café de moutarde
 2 cuillères à café de crème fraîche allégée
 2 cuillères à café d'huile d'olive
 2 échalotes émincées
 Sel
 Poivre

Comment procéder ?

Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive 3 mn sans faire roussir. Ajouter les champignons et laisser cuire 2 mn.

Faire revenir les blancs de poulet dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les ajouter aux champignons et cuire 10 mn.

A la fin, enlever le poulet, ajouter la moutarde, la crème fraîche et l'estragon. Emincer les blancs de poulet en tranches et servir avec les champignons.



PURÉE ROSE

Il vous faut :

- 250 g de vitelottes
 - 2 panais
 - 10 cl de crème fraîche liquide
 - sel, poivre

Comment procéder ?

Éplucher les panais et les vitelottes.

Cuire dans l'eau bouillante pendant 15-20 min.

Égoutter les légumes puis les passer au presse purée.

Ajouter la crème fraîche.

Puis le sel et le poivre.

Cela donne une purée de couleur violette, très originale.

Saveurs du Primeur 6 Place Hérault 49100 ANGERS
 tel : 02.41.81.94.80 - www.saveursduprimeur.fr