



PURÉE DE CÉLERI-RAVE FONDANTE AUX BETTERAVES AVEC DES CHAMPIGNONS ET UNE SAUCE AUX OIGNONS ARGENTÉS

INGRÉDIENT SPÉCIAL



CÉLERI-RAVE

Le tubercule de cette variante de céleri pousse partiellement au-dessus de la terre. Très riche en fibres, il contient également beaucoup de vitamine K.



Pommes de terre Milva



Céleri-rave



Noisettes



Orange



Betteraves rouges précuites *



Crème à fouetter *



Oignons argentés *



Anis étoilé *



Feuille de laurier



Échalote



Gousse d'ail



Thym frais *



Mélange de champignons *

45 - 50 min

Veggie

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 5 jours

Ce plat hivernal associe toutes sortes de saveurs terreuses, sucrées et fondantes qui évoquent la noisette appellent un contrepied acide : une sauce à base d'oignons argentés que vous allez préparer vous-même avec du jus de betterave et d'orange. Les noisettes apportent aussi du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, presse-purée et petite casserole.

Recette de purée de céleri-rave fondante aux betteraves : c'est parti !



1 DÉCOUPER LE CÉLERI-RAVE

Pour les pommes de terre et le céleri-rave, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **potatoes** et découpez-les grossièrement. Taillez le **céleri-rave** en tranches, épluchez-les, puis découpez-les en dés. Pesez 250 grammes de **céleri-rave** par personne.



2 PRÉPARER

Pressez l'**orange**. Sortez les **betteraves précuites** de l'emballage en recueillant tout le jus ★. Taillez les **betteraves** en morceaux de ½ cm. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **noisettes** à sec. Réservez hors de la poêle.



3 PRÉPARER LA PURÉE

Faites cuire les **potatoes** et le **céleri-rave** avec une pincée de sel à couvert pendant 17 à 20 minutes. Égouttez et écrasez le tout au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Mélangez la purée et la **crème** pour rendre l'ensemble onctueux, puis salez et poivrez généreusement.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la petite casserole à feu moyen et faites cuire les **oignons argentés** 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement. Mouillez avec 1/2 cs de jus de betterave et 2/2 cs de **jus d'orange** par personne ★. Ajoutez l'**anis étoilé** et le **laurier**, puis laissez réduire 3 à 6 minutes, jusqu'à obtenir une sauce ★★. Incorporez les dés de **betterave** juste avant de servir et réchauffez 1 minute de plus.



5 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez les grands **champignons** en quatre et laissez les petits entiers. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **champignons**, le **thym** ainsi que du sel et du poivre, puis faites cuire 4 à 6 minutes.

★**CONSEIL** : S'il y a peu de jus dans votre sachet de betteraves, ajoutez du vinaigre de vin blanc à l'étape 4 (ou remplacez totalement le jus).



6 SERVIR

Retirez l'**anis étoilé** et la **feuille de laurier** de la **sauce aux oignons argentés**. Servez la **purée de céleri-rave** sur les assiettes et garnissez avec la **sauce aux oignons argentés** et les **noisettes** grillées. Disposez les **champignons** tout autour.

★**CONSEIL** : Les oignons argentés doivent rester un peu croquants, mais ils sont également délicieux un peu plus cuits. Si vous les trouvez trop durs, ajoutez de l'eau et prolongez la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Milva (g)	150	300	450	600	750	900
Céleri-rave (g) 9)	250	500	750	1000	1250	1500
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Betteraves rouges précuites (sachet) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème à fouetter (ml) 7) 15) 20) *	50	100	150	200	250	300
Oignons argentés (g) *	40	80	120	160	200	240
Anis étoilé (pc)	1	1	1	1	1	1
Feuille de laurier (feuille)	1	1	1	1	1	1
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Thym frais (brins) 23) *	10	15	20	25	30	35
Mélange de champignons (g) *	100	200	300	400	500	600
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3678 / 879	463 / 111
Lipides (g)	59	7
Dont saturés (g)	26,1	3,3
Glucides (g)	61	8
Dont sucres (g)	14,7	1,9
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	16	2
Sel (g)	1,1	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 9) Céleri
 Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
 20) Soja
 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 10 | 2018