***\*\*\* PURÉE DE CÈLERI AU PAIN D’ÉPICES \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Temps de préparation : 30 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 4 personnes :***

*350 g de Céleri rave*

*250 g de Pommes de terre*

*10 cl de Lait entier*

*25 g de Beurre*

*½ cuillère à café d’Épices à Pain d’Épices*

*1 Tranche de Pain d’Épices un peu rassise*

*Sel et poivre blanc*

***Matériel :***

*1 Moulin à légumes à main*

***Préparation :***

*Épluchez le céleri et détaillez-le en gros cubes (pas trop gros dans le but de réduite le temps de cuisson).*

*Nettoyez, épluchez et coupez les pommes de terre en 4.*

*Dans une casserole d’eau salée, déposez les pommes de terre et faites-les cuire 10 minutes.*

*Ajoutez les cubes de céleri et poursuivez la cuisson durant 15 minutes.*

*Faites toaster la tranche de pain d’épices.*

*Piquez les légumes qui doivent être tendres puis égouttez les.*

*Au-dessus d’un saladier, réduisez les pommes de terre et le céleri au moulin à légumes.*

*Dans une petite casserole, faites chauffer le lait, le beurre et les épices.*

*Versez dans la purée, salez et poivrez.*

*Mélangez bien.*

*Versez dans un saladier chaud et émiettez le pain d’épices toasté sur la purée.*

*Servez chaud.*

***Conseil :***

***Le céleri-rave est*** *un légume racine cultivé dans le Nord et la région parisienne, il est disponible* ***de la mi-septembre à la fin avril****, mais c’est en automne qu’il est le meilleur.*

*Vendu sans ses feuilles, sa racine à chair blanche doit former une boule* ***ferme et lourde*** *qui ne sonne pas creux.*

*Sa peau est rugueuse et épaisse, de ce fait il n’est pas très facile à éplucher. Munissez-vous d’un bon économe ou d’un coupeau bien tranchant et n’oubliez pas d’ôter les deux extrémités.*

*Servez cette purée avec de la volaille, elle accompagne particulièrement bien tous les gibiers.*

*Pour ma part je l’ai servi avec* ***LES SOURIS D’AGNEAU CONFITES AUX MARRONS*** *dont vous pourrez retrouver la recette sur le site.*

*N’utilisez surtout pas de robot électrique pour réduire vos légumes en purée, vous obtiendriez une purée élastique sans consistance.*

***Coté forme :***

*A la Renaissance, le* [*céleri*](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-celeri) *n’était pas considéré comme une plante potagère, mais comme une* ***plante médicinale****, pour ses* ***vertus diurétiques et son action stimulante sur le système nerveux.*** *La croyance populaire de l’époque reconnaissait des vertus aphrodisiaques à ce légume racine.*

*Il fait partie des légumes frais les* ***moins énergétiques****.*

*C’est donc un excellent légume de régime lorsqu’ il est consommé cuit, à la vapeur ou à l'eau, ou cru avec une vinaigrette légère.*

*Si vous suivez un régime évitez le fameux céleri rémoulade comportant de la mayonnaise (là c’est anti-régime).*

*Le céleri est riche en* ***fibres****, idéales pour* ***accélérer le transit intestinal*** *et lutter* ***contre la constipation****.*

*Autre bénéfice, il est riche en* ***minéraux*** *et notamment en* ***potassium*** *connus pour la santé cardio-vasculaire.*