Epeautre au céleri-rave
Cuisson de l'épeautre

un menu qui change
Salade de betterave blanche
Gratin de butternut
Epeautre au céleri-rave

Salade de betterave blanche
Râper la betterave blanche (c'est une betterave qui a un goût très doux). 100 g par personne
Sauce : jus d'une orange et d'un demi-citron, huile d'olive, tamari, un peu de levure de bière maltée
Mélanger le tout.

Gratin de butternut : voir la fiche M38 « gratin de potimarron » (décembre 2017) et remplacer le potimarron par de la butternut

Epeautre au céleri-rave (pour 3 ou 4 personnes)
- * 200 g d'épeautre cuit
- 80 g d'oignon haché
- 140 g de céleri-rave épluché et râpé finement
- * 2 càs de jus de citron
- * 20 g d'emmental râpé
- * 40 g de comté coupé en petits cubes
- * 1 càc de curry
- sel aux herbes, poivre

1 Cuire au vitaliseur dans 2 bols en céramique l'oignon et le céleri-rave, 5 minutes. (on peut aussi les cuire à l'étouffée dans une cocotte à fond épais).

2 Mettre dans la soupière en inox (ou dans un saladier) les ingrédients * et bien mélanger. Y ajouter l'oignon et le céleri-rave juste décrudis, mélanger à nouveau. Saler et poivrer.

3 Verser la préparation dans la soupière en céramique que l'on pose sur le tamis du vitaliseur et cuire 25 minutes à feu doux (on peut aussi les mettre aufour dans un plat à gratin). Tenir au chaud.

L'association « gratin de butternut et épeautre au céleri-rave », un vrai régal !!!

Un éventuel dessert ou « quatre heures » : biscuit amande chocolat R52

Remarque : la cuisson de l'épeautre :
Rincer et faire tremper l'épeautre 12 à 24 heures dans l'eau. Egoutter puis rincer et mettre l'épeautre dans la soupière en céramique, recouvrir largement d'eau, assaisonner avec des herbes aromatiques (hysope, céleri, thym …) et cuire au vitaliseur à feu doux 45 minutes environ. Surveiller la fin de la cuisson en goûtant. Egoutter.
On peut très bien cuire cette céréale dans une cocotte à fond épais.
Compter 50 g d'épeautre par personne pour un repas. Ne pas hésiter à en cuire pour plusieurs repas : l'épeautre cuit peut se manger en salade ou préparé avec n'importe quel légume, comme le riz…