

Carottes et céleri : une sacré poêlée



Le céleri n'a pas toujours les faveurs de nos assiettes mais il possède cependant des vertus pour notre santé .Il est en effet utilisé depuis le XIX comme plante médicinale. Ce légume possède un arôme vraiment particulier et parfume vos plats .Il contient beaucoup de fibres, de minéraux et d'oligoéléments mais aussi des vitamines A et C.

Pour notre santé il faciliterait le transit intestinal, il préviendrait des accidents cardiaques et proposerait des vertus aphrodisiaques.

Pour cette recette il est mélangé avec de la carotte légume un peu plus sucré. C'est un légume au goût agréable qui vous propose de la douceur. Lui aussi est un allié santé, il est l'ami de notre peau et contient lui aussi des vitamines comme la B, C, D, et E. Au final un régal. Laissez-vous tenter.

Ingrédients pour 4 personnes

1 céleri

12 carottes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

Préparation du céleri et des carottes

1. Epluchez et coupez les carottes en fines rondelles
2. Lavez le céleri. Enlevez les membranes (fils) en cassant les extrémités puis vous n'avez qu'à tirer pour enlever les fils .Vous pouvez affiner en utilisant un couteau. La réussite de cette recette passe par l'absence de fils ou membrane. Coupez le céleri en fins morceaux.
3. Coupez les feuilles et conservez-les.
4. Versez les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un faitout ou une poêle, puis ajoutez les morceaux de carottes. Faites les revenir 2 à 3 mn puis mélangez avec les morceaux de céleri
5. Versez de l'eau dans le faitout pour recouvrir de moitié et écrasez le cube de bouillon de bœuf au dessus du faitout. Ajoutez les feuilles du céleri.
6. Faites mijoter jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'eau
7. Salez et poivrer selon votre convenance.

Vous avez tenté cette recette, elle vous a plu ? Faites moi part de vos remarques dans les commentaires.