



4 à 6 personnes



Rapide



Facile

## Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html)  
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

# Velouté de légumes d'hiver

## Ingrédients



1 litre de lait (entier de préférence)



1 boule de céleri rave  
(500 g poids épluché)  
ou  
une purée de céleri rave  
(surgelée, sous vide)  
ou  
500 g de chou-fleur  
ou de légumes racines râpés  
(carottes, panais, navets, betterave...)



1 cuillère à soupe de moutarde



15 g de beurre demi-sel



Quelques brins de persil  
ou feuilles céleri



sel (si besoin)

## Préparation

1

Éplucher le céleri rave.



2

Le couper en petits dés  
OU  
éplucher et râper grossièrement  
les légumes.



3

Faire chauffer le lait  
et ajouter les légumes.



4

Faire cuire à feu doux avec un  
couvercle : le céleri 30mn si en  
morceaux, 15 mn si en purée, les  
légumes râpés 3 à 5 mn après  
ébullition. Vérifier la cuisson.



5

Mixer le céleri ou les légumes râpés  
avec la moutarde  
et le beurre.



6

Servir chaud avec du persil  
ou des feuilles de céleri.



## Infoplus

*Un velouté onctueux et peu gras, en guise d'entrée ou de plat agrémenté de copeaux de fromages ou de chips de bacon et de croûtons de pain grillé.*