

CÉLERIS-RAVES

Novembre 2023 - Défi Zéro Gaspi En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)



LES CÉLERIS-RAVES EN MODE ZÉRO GASPI

Le mois de novembre n'est pas le plus ensoleillé, mais nous vous promettons que nos recettes anti-gaspi à base de céleris-raves illumineront vos assiettes.

Dans ce cahier, vous découvrirez cet aliment local autrement et l'adopterez à l'année.



GALETTES À BURGERS DE CÉLERI-RAVE

Quantité : 4 à 6 galettes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de réfrigération: 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Congélation : 3 mois (galettes cuites)

Ingrédients

- 1 céleri-rave d'environ 1 kg (2.2 lb), râpé
- 250 ml (1 tasse) de chapelure
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé de votre choix (mozzarella, cheddar, etc.)
- 1 à 2 œufs, battus
- 60 ml (¼ tasse) de feuilles et de tiges d'herbes fraîches (basilic, persil, etc.)
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak de Montréal (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de piments forts hachés finement (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras pour la cuisson (beurre, huile d'olive, etc.)



Préparation

1. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients sauf le corps gras. Ajouter un œuf et un peu de chapelure supplémentaire au besoin pour obtenir une texture collante.
2. À l'aide de vos mains, façonner 4 à 6 boulettes, puis les aplatir pour donner l'apparence de galettes. Déposer sur une plaque à cuisson couverte d'un papier parchemin compostable ou d'une feuille de silicone, puis réfrigérer 15 minutes.
3. Dans une poêle à feu moyen-élevé, chauffer le corps gras 1 à 2 minutes.
4. Griller les galettes de céleri-rave environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées et chaudes au centre. Pour éviter de les brûler, il est possible de terminer la cuisson au four à 200 °C (400 °F) une dizaine de minutes.
5. Servir en accompagnement d'une salade ou en burger. Garnir de condiments et de légumes.





ASTUCE DE CONGÉLATION

D'abord, un petit conseil pratique: cuisinez-en toujours plus, histoire d'avoir des surplus à congeler! Pour ce faire, nous vous suggérons de congeler les galettes une fois cuites et tiédies.

Ensuite, privilégiez une cuisson à la poêle pour une coloration uniforme.

Si vous avez une friteuse à air, le résultat sera aussi appétissant, mais attention de réduire la durée de cuisson afin d'éviter de brûler vos galettes. Commencez par un 7 minutes de chaque côté à une température de 200 °C (400 °F) et poursuivez la cuisson au besoin jusqu'à ce que les boulettes soient colorées et fermes.

Enfin, garnissez le burger de tout ce qui vous tombe sous la main. Restes de condiments, de fromages, de sauces ou de légumes flétris. Ces galettes se marient bien avec tout, tout, tout!



STEAK DE CÉLERI-RAVE

Nombre de portions : Variable

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 24 à 35 minutes

Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 1 céleri-rave, pelé et coupé en rondelles d'environ 1 cm
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile au choix (d'olive, canola, etc.)
- 1 petit oignon ou 2 échalotes françaises, pelés et coupés en rondelles
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices à steak
- Sel et poivre, au goût

Préparation au four

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200 °C (400 °F).
2. Couvrir une plaque à cuisson d'une feuille de silicone ou d'un papier parchemin compostable.
3. Étaler les rondelles de céleri-rave sur la plaque à cuisson, puis à l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile.
4. Ajouter les rondelles d'oignon ou d'échalotes françaises sur le céleri-rave.
5. Assaisonner d'épices à steak, de sel et de poivre.
6. Cuire au four environ 12 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que les rondelles soient tendres et grillées.

ASTUCE ZÉRO GASPI

C'est la recette idéale pour cuisiner un céleri-rave acheté depuis longtemps devenu mou et déshydraté. Malgré un look moins appétissant au premier abord, il sera plus goûteux et rapide à cuisiner.





METTEZ-Y DE LA SAUCE!

Garnissez de la sauce de votre choix.
Ces steaks de céleri-rave sont délicieux avec
toutes les sauces du frigo. Sur la photo, nous avons choisi
une sauce aux trois poivres.



REVALORISEZ LA PELURE ET LES RACINES

Cuisinez un délicieux bouillon à base des pelures de céleri-rave. Vous pourriez également utiliser ce liquide comme base pour vos sauces ou pour cuire un féculent tel que du quinoa ou du couscous.



POTAGE DE CÉLERI-RAVE

Quantité : 8 portions Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 20 minutes Congélation: 3 mois

Ingrédients

- 1 oignon ou 3 échalotes françaises, haché.es grossièrement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre (canola, tournesol, etc.)
- 1 céleri-rave, coupé grossièrement
- 1 patate douce, coupée grossièrement
- 1 poivron de couleur, coupé grossièrement
- 1 pied de brocoli, coupé grossièrement (facultatif)
- Du bouillon de céleri-rave ou de l'eau pour couvrir
- 30 ml (2 c. à soupe) de sel
- Poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon dans l'huile.
2. Ajouter les légumes et cuire environ 3 minutes, ou jusqu'à coloration légère.
3. Ajouter le bouillon pour couvrir les légumes et porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le céleri-rave soit tendre.
4. Verser la soupe chaude au mélangeur et réduire en purée lisse. Rectifier les assaisonnements au besoin.
5. Garnir de verdure, de croûtons et de petits restes (noix, fromage) qui rendront cette soupe encore plus appétissante!

Note : les légumes n'ont pas besoin d'être épluchés ! 9

Crédits

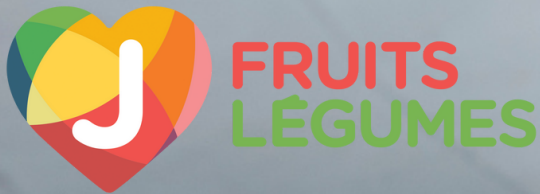
Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes
et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**
Florence-Léa Siry

Révision
Amaryllis Ricard-Lafond
Shawna Perron
Jennifer Lamarche

Photographe
Josiane
de la Sablonnière



Québec 

Le projet a été rendu possible
grâce au soutien du Mouvement
J'aime les fruits et légumes
soutenu financièrement par le
gouvernement du Québec

