



## CUISSON CÉLERI SAUTÉ

Une façon originale de cuire vos « céleris-boule » c'est d'après cher «Doudou» qui detestait le céleri trouve que c'est même plutôt bon ... Alors testez !

### INGRÉDIENTS:

céleri (note1)

[persillade LVC](#)

[piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#)

beurre (note 2)...

[boulhon LVC \( note 3\)](#)

[Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#)

### MÉTHODE:

#### Préparer les céleris

Cette méthode a l'avantage de prendre moins de temps et d'être plus économique puisqu'on peut «récupérer» le maximum des légumes .

Commencez par couper votre légume en deux puis en quatre pour pouvoir par la suite les couper facilement en tranches

Lorsque vous le coupez si le milieu est ferme et pas mou comme de l'éponge: Tout Va Bien. Vous avez fait un bon marché .

Sinon, pas de panique vous pourrez réutiliser cette partie moins croquante (Voyez la note technique \*3\*). Mais ne les gardez pas pour votre cuisinée : les morceaux se gorgeraient de corps gras et ni se serait bon, ni cela serait sain !



Donc faites de grosses «frites» (genre frites de Mémé qu'elle faisait au couteau, pas forcément «format machine-à-frites» et c'était très bien ) et maintenez- les dans de l'eau citronnée pour qu'elles ne brunissent pas

Lorsque vous avez décidé de «passer à l'action», égouttez-les soigneusement et «fignolez» le séchage dans un torchon.

Vous vous rappelez le système ? Pas d'essoreuse à salade : vous emballez la salade, pardon ici vos frites dans un torchon

En cramponnant solidement les coins du torchon, vous secouez des plus vigoureusement dans le jardin, sur la terrasse ou le balcon . ATTENTION ! Pas au dessus du tapis de la voisine d'en dessous qui vient de le sortir sur la rembarde !!!

Tout c'est bien passé ? Laissez-les dans le torchon qui vous aidera au dernier moment à les servir dans la poêle sans éclaboussures

**T.S.V.P --->>**

## CUISSON :

Faire fondre le beurre dans la sauteuse (note 2) . Dès que le beurre est bien fondu et qu'il commence à dorer («beurre noisette»), dès que votre corps gras mousse bien, versez doucement vos «frites» et secouez doucement .

Surveillez en les remuant avec votre spatule pour qu'elles dorent de partout . Couvrez d'un couvercle étanche . En silicone ou métallique ça colle sur le bord de la poêle mais vous ne voyez rien dedans, en verre vous voyez mais c'est moins étanche et la vapeur s'échappe plus facilement

Or le problème c'est qu'il faut que votre légume soit doré et craquant certes, mais il faut qu'il soit cuit à coeur .

Donc lorsque vous rajoutez

[la persillade de LVC](#) puis

les épices,( [piquant LVC](#) et/ou [huile du hibou en colère](#) comme la [Poudre de Perlimpimpin pour sans sel](#) doivent être utilisés tout en légèreté car vous vous rappelez ma formule

**ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER, JAMAIS EN ENLEVER**

vous vérifiez qu'il y a encore assez de «jus». Sinon ajoutez un rien de bouillon LVC ( note 3) (note 3) : entretenez juste le niveau pour avoir juste un petit jus, pas du potage !!

## SERVICE :

Servez brûlant avec, avec ... tout serais-je tentée de vous dire MAIS : avec les poissons grillés ou au four : attention pas si vous avez utilisé de la graisse de canard, d'oie ou de «Tessou» **ça va pas pour eux** . N'utilisez que du beurre (oh crime pour les «diets»!) mais avec une goutte d'huile car ça ne «crème» pas ... et c'est bien bon

avec les viandes ? Bouillies, grillées, rôties ça marche impeccablement

**Un truc de LVC** : À supposer que vous en ayez trop préparé pour l'appétit de vos commensaux ?? Préparez une «miguaine» et mettez-les dans une «tarte aux celeris» (voir avec un rien de lardons grillés ou de saumon fumé LVC ) ça sera un délicieux souper

Pas de pâte à tarte prête ? Chauffez le four bien chaud où rechaufferons vos céleris et préparez un appareil à omelette , versez le sur les légumes , répartissez bien et enfournez? Vous servez tout à l'heure votre «frittata» juste sortie du four avec une salade verte ,

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr nous parlons du céleri-rave, et pas du céleri-branche ! Inversement sachez que vous pouvez de la même façon utiliser de choux-rave, des panais, de la patate douce voir du rutabaga!!

(note 2) Si vous avez la chance d'avoir du vrai beurre frais de ferme ce sera encore plus fin (voir du demi-sel pour ceux qui peuvent) . En cas d'allergie, optez pour une huile "neutre" (tournesol par exemple) mais ne la chauffez pas trop et une pointe de beurre frais , voir une cuillère de crème double, au dernier moment sera un plus ...

Vous me direz que nos «zaustres» d'Occitanie on choisira de la graisse de canard , de la graisse d'oie voir le bon grass» de votre «Téssou» Mais je ne vous ai rien dit ...!

(note \*3\*) Le liquide que vous utiliserez pour le «mouillement» sera, selon les ressources de votre «ricantou», mais votre «bouillon» de légumes sera le meilleur (surtout un bouillon de panais ou de fenouil) ou à défaut du jus de pomme de qualité ... et de l'eau chaude par défaut

T.S.V.P --->>

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées

Pour les "sans sucre" : certes il y en a un peu dans vos légumes (moins de 4.5% et IG raisonnable dans les 40) donc ce n'est quand même pas dramatique ... Mais pour le « mouillement », oubliez le jus de pommes

Pour les "sans gras" ce n'est pas «sans gras» .

Si vous êtes absolument sans gras , pré-cuisson des «frites» dans une cocotte de FAO mode LVC puis vous faites dorer sous la gill du four après les avoir mis dans un [sac à épices de LVC](#) avec un peu de sucre glace jusqu'à ce que le sucre «caramélise» vos frites .

Pour les «régimes» moins strictes : comme je vous le disais, faites «sauter» les légumes dans une poêle anti-adhésive avec le **minimum de gras**. Quand c'est doré égouttez soigneusement les morceaux et essuyez la poêle avant d'ajouter le « boulhon ». C'est pas «régime, régime» mais en utilisant le minimum de corps gras c'est quand même pas dramatique !

Et puis vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**