



Steaks de céleri



Steacks de céleri

Voilà une recette originale pour préparer le céleri qui a circulé sur plusieurs blogs (comme celui d'[Audrey](#) ou d'[Alice](#)). J'ai modifié la préparation : plutôt que cuit à l'huile, je préfère cuire ces panés au four, sans matière grasse. Cela permet de les faire dorer uniformément sans risquer qu'ils n'attachent dans la poêle. C'était très bon, et pourtant, je n'aime pas spécialement le goût du céleri.

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes):

- 1 boule de céleri-rave
- 2 oeufs
- 1 cuil à soupe de lait
- 40 g de chapelure
- 4 cuil à soupe de farine complète
- une dizaine de noix de Grenoble
- sel et poivre

Préparation :

Éplucher le céleri-rave et le couper en tranches régulières d'environ 5 mm d'épaisseur.
Faire cuire les tranches de céleri à la vapeur entre 10 et 15 min : elles doivent devenir fondantes.
Saler, poivrer et laisser refroidir après la cuisson.

Préchauffer le four th.7 (210°C).

Casser les noix et écraser les cerneaux dans un mortier à l'aide d'un pilon, jusqu'à obtenir l'aspect d'une semoule.

Disposer 3 assiettes à soupe sur le plan de travail:

- dans la 1ère verser la farine
- dans la 2ème battre les oeufs avec le lait
- dans la 3ème mélanger la chapelure et les noix réduites en poudre

Procéder comme pour une escalope panée : passer chaque tranche de céleri cuit sur les 2 faces dans la farine, puis dans les oeufs et finir par la chapelure aux noix, chaque tranche doit être bien

enrobée.

Disposer les tranches de céleri panées sur une tôle à four recouverte de papier sulfurisé et enfourner.
Laisser dorer pendant une dizaine de minute. Servir chaud.

Le 15 Juin 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/06/15/index.html>