



## VELOUTÉ DE CÉLERI-RAVE, TOFU, AMANDES ET BETTERAVE CHIOGGIA

| Ingrédients          | 2 pers. | 4 pers. |
|----------------------|---------|---------|
| Dans votre box :     |         |         |
| Céleri-rave          | ¼ pièce | ½ pièce |
| Crème liquide        | 10 cl   | 20 cl   |
| Tofu fumé            | 150 g   | 300 g   |
| Amandes grillées     | 40 g    | 80 g    |
| Betterave Chioggia   | 1 pièce | 1 pièce |
| Dans votre placard : |         |         |
| Lait                 | 15 cl   | 30 cl   |
| Huile d'olive        | 5 cl    | 5 cl    |
| Sel fin              |         |         |
| Poivre du moulin     |         |         |



## Réalisation de la recette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

### 1. Le velouté

- Epluchez le céleri-rave et le couper en cubes. Dans une casserole, déposez le céleri, ajoutez le lait et la crème. Faire cuire pendant 20 minutes à feu moyen en surveillant la cuisson.
- A la fin de la cuisson, mixez puis assaisonnez de sel. Rectifiez si besoin la texture du velouté avec un peu d'eau.

### 2. Les légumes

- Coupez le tofu en dés réguliers. Epluchez la betterave puis taillez de fines tranches. Coupez chaque fine tranche en bâtonnets puis les faire mariner dans l'huile d'olive et une pincée de sel pendant 10 minutes.

### 3. Le dressage

- Dans une assiette creuse, déposez au centre les dés de tofu, quelques amandes grillées et les bâtonnets de betterave marinés. Au dernier moment, versez le velouté chaud et terminez par un tour de moulin à poivre.
- Bonne dégustation !

### 4. Le + du Chef

- Pour adoucir le goût de la betterave, vous pouvez les faire tremper dans un bol d'eau chaude pendant 15 minutes avant de les égoutter et les faire mariner avec l'huile d'olive.

### 5. Le tofu fumé

- Naturellement dépourvu de cholestérol, contrairement à la viande, le tofu apporte même des acides gras insaturés. Ce sont eux qui contribuent à réduire le taux du mauvais cholestérol. De plus, il contient du fer d'origine végétale, donc un peu moins bien assimilé que le fer issu du monde animal.

