


## Recette facile

# VELOUTÉ DE CÉLERI ET ROQUEFORT

- **Énergie** : 300 kcal
- **Protides** : 8 g
- **Lipides** : 24 g
- **Glucides** : 8 g

 15 minutes

 22 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 1 céleri rave
- \* 1 oignon jaune
- \* 80g de roquefort
- \* 2CàS de crème fraîche
- \* 60g de noix
- \* 1 bouillon de légumes (cube)
- \* Sel et poivre
- \* Huile d'olive

## USTENSILES

- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 économe
- \* 1 casserole plus couvercle
- \* 1 verre doseur
- \* 1 cuillère à soupe
- \* 1 mixeur plongeant
- \* 4 assiettes creuses

## ÉTAPES

- 1** Coupez l'écorce du céleri et coupez la chair en morceaux puis rincez le tout à l'eau clair. Émincez l'oignon.
- 2** Dans une grande casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez ensuite le céleri et faire revenir 5 minutes de plus pour faire dorer légèrement le céleri.
- 3** Ajoutez de l'eau à hauteur et le bouillon de légumes, salez, poivrez. Couvrir et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- 4** Le céleri doit être tendre et pouvoir s'écraser facilement, prolongez la cuisson quelques minutes si ce n'est pas le cas. Une fois le céleri cuit, ajoutez la crème et mixez le tout.
- 5** Ajoutez un peu d'eau si la consistance est trop épaisse. Ajustez l'assaisonnement si besoin. Servir avec les noix concassées et le roquefort émietté. C'est prêt !