

Frites de céleri rave (au four)

Bonjour à toutes et tous

En hiver, les **frites de légumes racines** sont « le » bon plan pour présenter des légumes aux récalcitrants. Elles ont une forme ludique, peuvent se déguster à la main et font oublier le fait que ce soit des légumes. De plus, c'est le type de plat qui se prépare en 15 minutes chrono, sans trop réfléchir. Un exemple qui marche très bien est [le céleri rave](#). Souvent boudé par son goût trop fort, une fois qu'il est rôti en frites, c'est une autre affaire. Il devient croustillant à la sortie du four, légèrement caramélisé et carrément excellent. Pas d'hésitation à le goûter, pas de « *beurk pas bon* » des petits ou de rejet massif des grands et de leur « *tu sais, cela m'écoeure* ». Une petite pointe de cumin ou de noix de muscade sur le dessus et cela devient parfait.

En ayant refait il y a peu, j'aimerais vous partager l'idée de ces frites céleri rave, au cas où vous cherchiez comment cuisiner le céleri rave autrement. La seule chose à connaître pour bien l'apprécier est qu'il faut plutôt la compléter avec d'autres frites de légumes plus consensuels (comme des pommes de terre, ou des carottes), pour amadouer les gourmands et éviter l'excès de céleri. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !



Frites de céleri rave au four et au cumin

Recette: Frites de céleri rave (au four)

Saison de la recette : Octobre – Mars

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 céleri rave (environ 600-800g)
- 3-4 cuillerées à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de cumin moulu
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Réalisation

1. Lavez le céleri puis retirez la peau à l'aide d'un couteau ou d'un épluche légume.
2. Détaillez en frites d'épaisseur environ 1 cm (astuce découpe : coupez le céleri en deux, détaillez chaque demi en tranches de 1 cm, puis chaque tranche en frites d'1 cm).
3. Disposez les frites sur une plaque a four recouverte de papier cuisson. Versez l'huile d'olive, sel, poivre, les épices et mélangez à la main pour bien enrober.
4. Enfournez pour 30 à 40 minutes à 180°C.
5. Servez ces frites en les accompagnant qu'un autre légume plus doux (carotte, patate douce, potimarron, ou pomme de terre classique)

Astuces

- *Variante* : pour une version plus sucrée salée, mélangez avec une cuillère à soupe de miel et une cuillère à soupe de 4 épices.
- *A l'avance* : N'hésitez pas à en préparer en grande quantité, vous pourrez utiliser le reste le lendemain pour agrémenter une salade / un plat complet



(C) Au Fil du Thym

Frites de céleri rave au four et au cumin

Découvrez aussi

Des accompagnements d'hiver faciles à préparer:

- [Pommes de terre tapées au thym](#)
- [Navetsotto à l'orange](#)
- [Panais glacés au miel.](#)



Pommes de terre tapées au thym