

Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs

Bonjour à toutes et tous

Ne fuyez pas en lisant le titre de la recette (ou la photo), je peux vous assurer que sous ces aspects peu glamours, la recette vaut le test.. et l'anecdote qui l'accompagne.

Au travail, lorsque je vais à la cantine, je suis rarement fan de leurs recettes veggies et me contente souvent d'une assiette d'accompagnements. La dernière fois, cela a tourné autour du menu peu engageant de « *céleri et carottes* », se traduisant en un « tas de céleri en sauce » et un « tas de carottes vichy ». Goutant avec crainte, je me suis pris une « leçon de cuisine » car le [céleri rave](#) se révéla vraiment délicieux. Sur le coup, j'ai analysé la « recette » : ils avait fait rôtir le céleri rave pour le donner une note caramélisée, puis fait mijoté dans une sauce légèrement sucrée avec des fruits secs. Franchement, je me suis régalée du début à la fin et promis d'essayer de retrouver la « recette » à la maison.

A l'heure actuelle, je n'ai pas encore réussi à reproduire fidèlement ce plat, mais je suis arrivée à une version qui me satisfait pleinement. On fait revenir des cubes de céleri, déglace avec un peu de vin blanc, ajoute des raisins secs, voire un peu de miel, puis on laisse mijoter le tout. A la fin, le céleri-rave est fondant, et le rôtissage des cubes de céleri révèle sa saveur légèrement sucrée. J'accompagne cela de quinoa, qui – à mon sens – se marie très bien avec sa note de croquant et de douceur. Le tout forme un plat équilibré, simple, savoureux, préparable en batch-cooking, pas trop cher. J'aime bien en cette saison.

Je voulais donc partager l'idée de ce quinoa céleri rave

mijoté avec vous, au cas où cela vous intéresse J'espère que l'idée vous plaira autant qu'à moi... ou vous inspirera d'autres idées avec le céleri / Bonne journée !



- QUINOA & CÉLERI RAVE
MIJOTÉ AUX RAISINS SECS -

Recette : Quinoa et céleri rave mijoté aux raisins secs

Saison de la recette : Octobre à début Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de quinoa (non cuit)
- 1 boule de céleri rave
- 1 oignon
- 2 cuillerées à soupe de farine de lentilles (1) ou de farine de blé
- 1 /2 verre de vin blanc (environ 100 ml)
- 1 bouquet garni ou 1 feuille de laurier + 1 branche de thym
- 80 g de raisins secs
- 1 cuillerée à soupe de miel
- huile d'olive
- sel, poivre, noix de muscade

Réalisation

- Lavez le céleri rave, pelez-le à l'économe. Coupez le céleri en gros dés de 2 cm de large environ. Épluchez et émincez l'oignons
- Dans une sauteuse ou une poêle large, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'une huile puis faites y revenir le céleri rave en et l'oignon pendant 5-10 minutes. Le céleri doit bien dorer.
- Saupoudrez le céleri de farine et mélangez.
- Ajoutez le vin blanc, un de mi verre d'eau, portez à ébullition et grattez le fond de poêle pour décoller les sucs.
- Ajoutez les raisins, le miel, le bouquet garni (ou laurier thym), couvrez et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le céleri soit fondant. (Au moins 1 demi heure). Découvrez sur la fin de cuisson pour faire évaporer l'excédent de jus.
- Pendant que le céleri mijote, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet (environ 10 minutes eau bouillante). Égouttez, salez et poivrez légèrement et mélangez avec 1 cuillerée à soupe d'huile
- Une fois le céleri cuit et fondant salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade.

Servez le quinoa et le céleri rave mijoté bien chauds. personnellement je me fait un bol : quinoa en dessous, céleri dessus.

Astuces :

- (1) Si vous en avez dans les placards, je vous suggère d'utiliser de la farine de lentilles qui va lier le plat en donnant une note sucrée. Mais la farine de blé fait

aussi très bien l'affaire pour le côté liant.

- *Variantes* : remplacez le quinoa par du boulghour. Vous pouvez aussi ajouter d'autres fruits secs de votre goût : figues, abricots...
 - A l'avance : N'hésitez pas à préparer ce quinoa céleri rave e mijoté à l'avance et conserver au frais 2 à 3 jours.
-