

BALLOTINS DE CÉLERI-VERT ET CROQUANTS DE QUINOA

Céleri vert à la sauce blanche

1 gros céleri vert
1 poireau
1 cube de bouillon végétal
30 g de margarine
3 c. à s. de farine
1,5 dl de lait de soja non sucré
20 g de levure maltée en paillettes
1 filet de jus de citron
sel-poivre

Croquants de quinoa

250 g de quinoa
50 g de flocons de pommes de terre
500 ml d'eau
un peu de lait de soja non sucré
15 g de levure maltée en paillettes
sel-poivre
huile de friture

Prélever les tiges du céleri, enlever les fils et les couper en morceaux de 12 cm. Porter 2 litres d'eau à ébullition avec le bouillon de légumes et y faire cuire le céleri pendant 12 minutes. Couper le blanc de poireau sur toute la longueur en deux parties et détacher les feuilles une à une. Les plonger une ou deux minutes dans l'eau bouillante pour les ramollir et les étendre sur le plan de travail.

Égoutter le céleri en conservant une partie du jus de cuisson. Faire fondre la margarine dans une casserole, ajouter la farine et fouetter. Verser petit à petit du jus de cuisson et le lait de soja jusqu'à obtenir une bonne quantité de sauce blanche, lisse et onctueuse (pas trop épaisse). En dernier lieu, ajouter la levure et assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron.

Poser sur un ruban de poireau trois morceaux de céleri et lier. Placer les

ballotins ainsi formés dans des plats à four individuels. Il faut compter trois ballotins par personne. Napper le plat et la base des ballotins de sauce blanche et réserver.

Chauffer l'eau pour la cuisson du quinoa, avec un peu de sel. A ébullition, verser les graines de quinoa préalablement rincées et faire cuire à gros bouillon entre 10 et 15 minutes (le quinoa est cuit quand les graines se sont ouvertes). Hors du feu, ajouter du sel, du poivre et les flocons de pommes de terre. Verser suffisamment de lait de soja non sucré pour obtenir une pâte qui se détache des parois de la casserole.

Chauffer l'huile de friture. Former avec les paumes des mains des petites galettes et les faire dorer dans l'huile pendant 5 minutes. Égoutter sur du papier absorbant. Déposer au cœur des ballotins de céleri quelques croquants de quinoa et servir.