



AMÉLIE GIRINON
Diététicienne - Nutritionniste

CÉLERI-RAVE GRATINÉ



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 gros céleri-rave
- 3 cuillères à soupe de crème
- 2 tranches de jambon (*facultatif*)
- 120g de fromage au choix
- Muscade, paprika
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Pelez et découpez le céleri-rave en cube.
- Faites le cuire à la vapeur 20 minutes environ.
- Découpez les tranches de jambon et le fromage en lamelle.
- Mélangez le céleri, la crème, le jambon et les épices, assaisonnez à votre convenance.
- Déposez le tout dans un plat à gratin, parsemez de fromage.
- Faites gratiné 10 minutes dans un four à 180°C.

Notes :

POUR CONTACTER MA DIÉTÉTICIENNE :

06-33-83-21-69

ag.dieteticienne@gmail.com

www.ag-diet.wixsite.com/firminy