

## Gros plan sur : LE CELERI-RAVE

Le céleri rave fait partie de la famille des apaciées (anciennement ombellifères), famille qui comprend aussi la carotte, le persil, l'aneth, la coriandre et le panais. La France est le premier producteur européen de céleri-rave.

Le céleri est originaire du bassin méditerranéen. Il a été consommé comme condiment (feuilles, graines) pendant de nombreuses années. Ce n'est qu'à partir du XVII<sup>e</sup> siècle qu'on le consomme en légume ; époque où on a sélectionné les variétés dont la base de la tige, renflée et tubérisée, forme une grosse boule.

La culture dure environ 7 mois et elle est très gourmande en eau.

Qualités nutritionnelles :

Le céleri fait partie des légumes les moins caloriques avec 88% d'eau. Il est riche en fibres qui contribuent au transit régulier et à l'assimilation des nutriments. C'est enfin une bonne source de vitamine C, B5, B6, potassium, fer, calcium, phosphore, cuivre et manganèse.

Consommation :

Cru ou cuit selon ses goûts et ses envies, le céleri est facile à préparer.

Quand on le coupe, il a tendance à rouiller rapidement ; le mettre dans de l'eau citronnée permettra d'y remédier.

Céleri-rémoulade :

Râper le céleri et servez-le avec une mayonnaise.

N'hésitez pas à le râper très fin pour les enfants ou pour ceux qui ont des problèmes de digestion.

On peut aussi le mélanger à des carottes râpées.

En purée :

On peut faire 100% céleri ou céleri/pomme de terre. Cuire le céleri et le mixer (il n'y a pratiquement pas de liquide à rajouter quand on fait 100% céleri). Saler, poivrer. On peut ajouter beurre, crème fraîche ou gruyère râpé.

Gratin céleri-dauphinois :

Coupez en lamelles des pommes de terre et des céleris.

Les déposez dans un plat à gratin en alternant les couches. Ajoutez de la crème fraîche, du sel, du poivre et de la muscade. Recouvrir de fromage (gruyère râpé ou tomme du Marais champs) Faites cuire environ une heure au four (vérifier quand ça pique bien)



## A recycler dans la soupe !

La saison des soupes reviens ; ou oublie parfois d'y incorporer certaines choses :

Les feuilles du céleri-rave

Les feuilles de la botte de radis

Les verts de poireaux qu'on aura délaissé pour une autre recette

Le partie verte des feuilles de cardo pour ceux qui ont l'habitude de ne cuisiner que le blanc

Des morceaux de grosses courgettes qu'on a acheté en promo l'été dernier et qu'on a congelé

Et on y ajoute les herbes de Mathilde "spéciales soupe" pour la parfumer