

ZOOM SUR LE CÉLERI-RAVE



Le céleri-rave se distingue du céleri-branche mais tous deux sont issus de la même plante potagère. Le céleri-branche se présente sous forme de bâtons verts ou blancs, tandis que le céleri-rave est composé d'une grosse racine ronde et blanche, qui est la partie que l'on consomme. Les feuilles présentes sur le céleri-branche et le céleri-rave parfumeront agréablement bouillons, soupes et mets en casserole. Hachez-les finement et ajoutez-les aux salades.

Le céleri est originaire du bassin méditerranéen, plus précisément des marécages salins qui bordent la

Méditerranée. 500 ans avant notre ère, les Chinois l'employaient en cuisine. Quant aux Égyptiens, ils récoltaient tant les feuilles et les tiges que les graines qui servaient d'assaisonnement.

En Europe, quatre pays assurent la quasi-totalité de la production : France, Pays-Bas, Allemagne, Pologne. En France, il est essentiellement produit en Bretagne en automne/hiver, la saison se terminant en décembre/janvier selon les régions. Un céleri-rave pèse en moyenne 1 kg. On le conservera au réfrigérateur, isolé des autres aliments en l'enveloppant dans un sac pour éviter qu'il ne leur communique sa forte odeur aromatique.

Le céleri-rave est source de fibres et très peu calorique, comme de nombreux légumes.

De plus, il est source de potassium, qui contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de vitamine B9 particulièrement intéressante pour les femmes enceintes.



Le céleri-rave se mange cuit ou cru, en salade, façon « rémoulade », en soupe, en purée, en gratin, au four, avec d'autres légumes...

Le saviez-vous ?

Le céleri-rave a d'abord été reconnu pour ses vertus médicinales et ses pouvoirs « magiques » plutôt que gustatives : guérison de la mélancolie, choix du sexe d'un enfant à naître, lutte contre les maux de dents, etc.