

# Le légume du mois

## Céleri-rave



Orchina Hanna

Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles



# Le céleri-rave

## Les principales caractéristiques

Légume-racine, il s'agit d'une variété de céleri. Le **céleri-rave** et le **céleri-branche** sont deux variétés différentes d'une même plante potagère. Le céleri-rave a pour première caractéristique d'être très riche en **fibres**. Elles rendent ce légume ferme et croquant, et influent sur sa digestibilité.

Le céleri-rave a un léger goût de noisette agréable mais quand il est trop vieux, il prend alors une saveur très piquante, pas forcément agréable.

Les **vitamines** sont bien représentées : la vitamine C, toutes les vitamines du groupe B, la provitamine A et la vitamine E. Le céleri-rave est diurétique, dépuratif, antirhumatismal et tonique.

## L'intérêt nutritionnel et diététique

### ⇒ **Un apport énergétique faible**

Sa teneur en éléments énergétiques est faible : ses **glucides** ne dépassent pas 2,4 g aux 100 g, les **protéines** et les **lipides** sont aussi très peu abondants. De ce fait, son **apport calorique** reste très modeste, du niveau de celui du radis ou de l'aubergine : 18 kcalories aux 100 g.

### ⇒ **Une bonne densité minérale**

Son **eau** de constitution est bien pourvue en **minéraux** et en **oligo-éléments**. Sa richesse en potassium est particulièrement intéressante : une alimentation riche en potassium possède des effets bénéfiques reconnus pour la santé cardio-vasculaire.

De même, ses apports en calcium et en fer s'avèrent tout à fait appréciables. Les oligo-éléments sont nombreux et bien diversifiés : zinc, manganèse, cuivre, nickel.

**A noter** : Du fait de sa teneur relativement forte en sodium - 60 à 100 mg aux 100 g - le céleri-rave est écarté du régime hyposodé strict. Mais dans un régime sans sel moins sévère, il peut être occasionnellement consommé.



## Les bienfaits du céleri-rave

Le céleri-rave fournit une quantité importante de fibres, très efficaces pour accélérer le transit intestinal, et lutter contre la tendance à la constipation. Les fibres sont mieux tolérées lorsque le céleri-rave est finement râpé ou lorsqu'il est consommé cuit. En particulier, elles permettent d'éviter les petits creux.

**A noter** : En râpant finement le céleri-rave cru, on améliore sa tolérance, et on favorise aussi la bonne assimilation de l'ensemble de ses constituants.



## Comment le conserver?

**Au réfrigérateur**: il se conserve 1 à 2 semaines. Isolez-le des autres aliments en l'enveloppant dans un sac pour éviter qu'il ne leur communique sa forte odeur aromatique.

**Au congélateur**: il se conserve quelques mois. Faites-le blanchir (cuire dans un grand volume d'eau) avant de le congeler.

**Au séchage**: Les feuilles et les tiges se séchent sans difficulté, soit en les étalant sur un gril-lage, soit en les suspendant en bouquets dans un endroit sec et sombre. Une fois séchées, mettez-les dans un sac de papier ou dans un contenant de terre, de verre ou de métal. Gardez au frais, au sec et à l'abri de la lumière. Elles peuvent être utilisées comme du persil.

## Comment choisir un bon céleri-rave?

Évitez les céleris-raves de plus de 1 kilo ou de 10 cm de diamètre, dont le cœur risque d'être creux. Ils doivent être bien denses, fermes, **blancs**, sans taches brunes ou jaunes, et ne pas sonner creux. Un aspect spongieux signe sa vieillesse.

Le céleri est commercialisé sous des formes très variées: en frais (pomme de céleri ou céleri râpé), en conserve appertisée, en surgelé (purée).

## Comment le cuisiner?

Le céleri-rave peut se consommer cru ou cuit.

—> Cru: on le prépare en salade, coupées en tranches ou en rémoulade, râpées.

—> Cuit: il se prépare de diverses manières, sautées, en gratin, en ragoût, en purée, en frites..., et accompagne les plats de viande.

## Purée de céleri-rave



### Ingrédients

Pour 2 personnes:

- 250 g de céleri rave pelés et coupés en petits cubes
- 250 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 petite poignée de noisettes grillées et hachées
- 1 peu de sel et de poivre

### Préparation

1. placez les morceaux de céleri-rave et le lait dans une casserole moyenne
2. Amenez à ébullition, puis baissez le feu, couvrir et laissez le cuire
3. Contrôlez quelques fois, car le lait risque de bouillir, cuire jusqu'à ce que le céleri-rave soit bien tendre (environ 15 minutes)
4. Laissez refroidir légèrement, puis transférer le céleri-rave et le lait dans le bol d'un robot culinaire
5. Ajouter le beurre, le sel et le poivre
6. Réduisez en purée
7. Décorez avec les noisettes grillées et concassées
8. Servir chaud

*Bon Appétit !*