

Le légume du mois d'octobre

Le céleri en branche



Le céleri en branche

Le céleri a longtemps été considéré comme **une plante médicinale** grâce à ses différentes vertus.

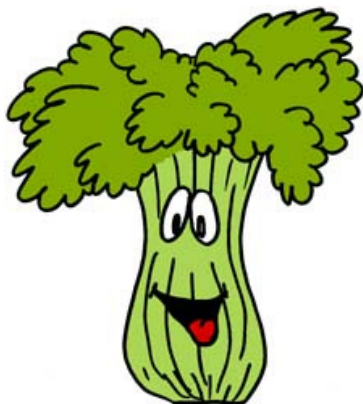
Aujourd'hui, le céleri est consommé tel un légume. Le céleri en branche ou le céleri rave se consomment des pieds à la tête sous différentes formes, crus ou cuits.

Le céleri en branche contient **11 Kcal pour 100 g**, c'est un aliment qui provoque la satiété (coupe l'appétit) et sous un grand volume apporte peu de calories.

Très riche en eau, le céleri branche est fortement apprécié dans les « régimes » pour perdre du poids. Il possède également d'autres atouts : il fournit une quantité de **minéraux** (potassium, calcium, magnésium) ainsi qu'un large éventail de **vitamines** (B, C, E...).

Il est source d'antioxydants qui agissent sur notre santé **en ralentissant ainsi le vieillissement**.

Comme la plupart des légumes, il est **source de fibres**. Ces fibres jouent un rôle protecteur des maladies cardio-vasculaires (bienfaits pour le cœur).



Comment choisir le céleri en branche ?

Les feuilles du céleri branche sont un très bon indicateur de sa fraîcheur. Les côtes seront fermes et bien dessinées.



Comment conserver le céleri en branche ?

Enveloppé dans un linge humide, le céleri branche se conserve 3-4 jours au réfrigérateur, dans le bac à légumes.

Comment préparer le céleri en branche ?

Éplucher avec un couteau économique, briser le bout des branches pour tirer les fils, comme les princesses.

Le coeur de céleri s'épluche avec un couteau en enlevant l'écorce extérieure.



Comment le cuire

Le céleri branche se croque mais vous pouvez également le faire cuire : à la poêle, à l'étouffée, à l'eau bouillante (20 min. environ).

Trucs et astuces

Conserver les feuilles de céleri branche pour aromatiser vos soupes et sauces.

De même, les rondelles de ce légume fournissent un fond intéressant aux sauces, notamment à la bolognaise.

Recette à base de Céleri en branches :

La Crème aux deux céleris :

- 1 céleri-rave
- 2 branches de céleri
- 1 brin d'estragon
- 10 cl de crème liquide (30% de matière grasse)
- 100 g de saumon fumé
- 1 litre d'eau
- gros sel
- sel
- poivre



1. Peler le céleri-rave (comme une pomme de terre), le laver et le couper en petits morceaux.
2. Eplucher, laver et couper le céleri branche en petits tronçons.
3. Laver, effeuiller et ciseler l'estragon.
4. Tailler le saumon en lanières.
5. Porter à ébullition 1 litre d'eau salée au gros sel. Ajouter les deux céleris, cuire à feu doux et à couvert 40 minutes. Mixer. Rectifier l'assaisonnement, incorporer la crème.
6. Répartir la crème dans des assiettes creuses, déposer en surface l'estragon ciselé et les lanières de saumon fumé.