

## Le céleri rave

### ■ Historique

Connu depuis l'Antiquité, cultivé dès le 16<sup>e</sup> siècle, le céleri-rave a fait progressivement son entrée dans les cuisines. Ce **légume rustique** s'est développé et a imposé sa présence sur les étals grâce à sa **chair savoureuse**, croquante quand elle est crue, fondante après cuisson. Ce beau céleri tout en rondeur est très **concentré en vitamines et minéraux essentiels**, tout en étant très peu énergétique. Invitez-le régulièrement dans vos assiettes pour savourer tous les bienfaits de sa chair délicate.



### ■ En bref

- Un céleri-rave pèse **1 kg en moyenne**. Sa peau uniformément pâle recouvre une chair blanchâtre, croquante quand elle est consommée crue.
- Pauvre en calories, le céleri-rave est un légume **riche en vitamines, nutriments et oligoéléments**. Pensez à le croquer ou à le cuisiner régulièrement pour **intégrer tous ses bienfaits à vos menus**.

Délicieux râpé, croquant à souhait, le céleri-rave est également un régal poêlé, frit ou accommodé en soupe, gratin ou purée.

### ■ Bien le choisir...

Voici **quelques conseils pour choisir un bon céleri-rave** :



- Nul besoin d'acheter un légume trop gros ; mieux vaut privilégier une **boule de céleri bien lourde**, mais pas trop volumineuse ; un coup léger permettra de vérifier qu'il ne sonne pas creux.
- Ouvrez l'œil ! La peau du céleri-rave doit être **uniformément pâle** ; mettez de côté ceux qui comportent des taches brunes ou jaunes.

### ... et bien le conserver

Après achat, le **céleri-rave non pelé** se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur, **jusqu'à 5 ou 6 jours**. Si vous avez entamé ou pelé le légume, il se conserve jusqu'à 4 jours, entreposé au froid dans un linge propre et humide.