

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE CÉLERI



Comment les choisir :

Il est inutile 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.

Comment bien les conserver :

Le céleri-rave se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à 5 ou 6 jours. Si vous l'avez entamé ou épluché, il se conserve quelques jours, stocké au froid dans un linge propre et humide.

Comment les préparer :

Avant de le consommer, le céleri-rave doit être épluché. Pour cela, rien de plus simple :

- Coupez la boule en quatre quartiers égaux.
- Utilisez un petit couteau pointu ou, plus simple encore, un économètre, pour le peler.

Comment les cuire :

Il est possible de consommer le céleri cru, mais également de le faire cuire :

- 7 ou 8 minutes à l'autocuiseur,
- quelques minutes dans l'huile bouillante, pour des chips de céleri croustillantes ;
- 20 minutes au four, pour rôti de belles tranches de céleri ;
- 15 minutes à la poêle, pour faire revenir et dorer le céleri.

Comment les accommoder ?

- **cru râpé** = c'est le céleri rémoulade, recette traditionnelle à laquelle on peut ajouter un peu de pomme en dés, des raisins secs, du curry ou des noix concassées ;
- **en purée ou en soupe** : avec des pommes de terre, des pommes et/ou de la crème pour adoucir le goût
- **en gratin ou en poêlée, seul ou en mélange** avec d'autres légumes (poireaux et carottes par exemple)
- **en chips ou en frites**



LE COIN DES RECETTES

Céleri rémoulade aux pommes et aux noisettes

Ingrédients : 1/2 boule de céleri rave (environ 400 g), 2 pommes, 20 g de noisettes, Le jus d'1 citron, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 1/2 cuillère à café de moutarde forte, sel et poivre

Dans un bol, je mélange la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde. Je sale et poivre selon mon goût. Je lave et épluche le céleri, puis je le râpe. J'arrose de jus de citron pour éviter qu'il ne noircisse. Je lave et j'épluche les pommes, puis je les coupe en petits dés. J'écrase grossièrement les noisettes. Dans un saladier, je mets le céleri, les pommes, les noisettes et la sauce, puis je mélange bien. Je sers bien frais.

Purée de céleri aux pommes

Ingrédients : 1 céleri, 4 pommes de terre, 2 pommes, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel, poivre

Je lave et j'épluche les pommes de terre, le céleri et les pommes. Je les coupe en gros morceaux et je le fais cuire à la vapeur ou dans une grande casserole d'eau salée. J'égoutte et j'écrase le tout au presse purée (ou avec une fourchette), et j'ajoute la crème. Facultatif: je saupoudre de fromage râpé puis je fais gratiner 5 minutes au four.

Céleri sauté au persil

Ingrédients : 1 céleri, sel, poivre, 50 g de beurre, persil

Je lave et j'épluche mon céleri. Je le coupe en dés et je le fais cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. J'égoutte. Je fais fondre le beurre dans une cocotte et je fais revenir les dés de céleri pendant 5 minutes. Je saupoudre de persil et je sers aussitôt.

Galettes de pomme de terre et céleri

Ingrédients : 4 grosses pommes de terre, 200g de légumes (carottes, betteraves, céleri, navets, courge...), 2 à 3 cuillères à soupe rases de farine, 1 œuf, 2 oignons, sel, poivre, huile, facultatif (pour donner du goût) : ciboulette, ail, fromage râpé, curry, etc

Je lave, j'épluche mes pommes de terre et je les râpe finement. Je les rince (facultatif) et j'enlève l'eau en pressant fortement dessus (avec les mains ou avec un torchon propre). Je lave, j'épluche et je râpe finement mes légumes et mes oignons. Dans un saladier, je mélange le tout : pommes de terre, légumes, farine, ciboulette et œuf. J'assaisonne de sel, poivre et muscade selon mes goûts.

Dans une grande poêle, je fais chauffer à feu vif 2 cuillères à soupe d'huile. Lorsqu'elle est chaude, je dépose plusieurs petits tas du mélange, bien espacés, et je les aplatie un peu avec le dos de la cuillère. Je laisse cuire 5 minutes de chaque côté et retourne à mi-cuisson. Je renouvelle 1 à 2 fois l'opération avec le reste de la préparation. Je sers mes galettes bien chaudes (elles se réchauffent très bien en les passant 10 minutes au four). Je peux les accompagner d'une salade verte, de légumes cuits à l'eau, d'un coulis de légumes (tomate, potiron, poireaux, carottes, champignons...) ou encore d'une sauce au fromage blanc (mêlé à des herbes, un peu de sauce tomate, des épices, du pesto, ou plusieurs de ces ingrédients, selon mes goûts).