

LE CÉLERI-RAVE, BIEN PLUS QU'UN « STOEMP »!

Disponible une bonne partie de l'année, la pleine saison s'étend du mois d'août au mois de mars¹. Ce beau céleri tout rond est peu calorique, riche en fibres et en sels minéraux. Le céleri-rave peut être consommé, dès l'âge de 6 mois.

COMMENT LE CHOISIR?

Il convient de le choisir de taille moyenne et ferme, sa couleur doit être uniforme et beige clair et il ne doit pas sonner creux. Un céleri-rave de taille moyenne pèse environ un kilo.

IDÉES DE RECETTES

FRITES DE CÉLERIRAVE CUITES AU FOUR²,
QUENELLE DE CÉLERIRAVE, RAVIOLI DE
CÉLERI-RAVE, TARTE
TATIN AU CÉLERI-RAVE,
HACHIS DE PARMENTIER
AU CÉLERI-RAVE...

COMMENT LE PRÉPARER ?

Au-delà de la traditionnelle purée ou du céleri cru, façon « rémoulade », il existe de nombreuses façons de le préparer : râpé, poêlé, rôti au four, en gratin, en soupe, en purée, en robe des champs... Il se marie avec de nombreux ingrédients, tels que la poire, la banane, le curry, le coco...

Le céleri-rave se consomme toujours après l'avoir lavé et épluché. Sa cuisson est rapide, comptez 8 À 10 MINUTES DE CUISSON à l'autocuiseur et 20 MINUTES au four.





1. Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2019 - Liste des fruits et légumes de saison – p.56

2. Voir recette du Flash Accueil N°25 « Frites de légumes colorés »

POTAGE DE CÉLERI-RAVE **AUX POIRES**

INGRÉDIENTS: POUR 1L DE POTAGE



500 g de céleri-rave

1 poire

1 oignon

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 litre de bouillon « maison »³

Poivre (avec modération)

PRÉPARATION

- Laver et couper le céleri-rave en morceaux
- · Couper grossièrement l'oignon
- Eplucher la poire et la couper en petits morceaux
- · Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- · Ajouter le céleri-rave et les dés de poire et faire étuver4 durant 5 MINUTES
- Ajouter le bouillon de légumes « maison »
- · Mixer et poivrer si nécessaire



3. Voir recette du bouillon « maison » sans sel dans le Flash Accueil N°29 « Le champignon de Paris »

4. Brochure « Chouette, on passe à table ! » ONE 2019 - p.42.

GALETTES DE CÉLERI-RAVE FAÇON « ROSTI »

INGRÉDIENTS : POUR +/- 15 PIÈCES **ENFANTS À PARTIR DE 18 MOIS**



500 g de céleri-rave

1/2 oignon

1 œuf

2 cuillères à soupe de farine

Huile d'arachide ou d'olive pour la cuisson

PRÉPARATION

- · Laver et couper le céleri-rave en quatre
- Eplucher le céleri-rave et l'oignon
- · Râper le céleri et l'oignon
- Presser la préparation entre les mains pour retirer le maximum de jus
- Dans un saladier, mélanger le céleri et l'oignon râpés
- Ajouter à l'ensemble l'œuf et la farine et mélanger
- A l'aide d'une cuillère à soupe, prélever la préparation et placer la préparation dans une poêle légèrement huilée en l'aplatissant pour obtenir des galettes
- Retourner de temps en temps les galettes afin d'avoir une cuisson parfaite
- Laisser cuire 5 À 8 MINUTES jusqu'à ce qu'elles soient

légèrement dorées

