



POURQUOI L'ADOPTER?

Parce que la vraie beauté vient de l'intérieur!

Sous ses dehors rebutants, ce légume cache une chair délicate et savoureuse. Cuit, on peut le réduire en purée comme des pommes de terre.

Le céleri-rave va vous ravir!

D'une variété de céleri en provenance de la région méditerranéenne, le céleri-rave est un excellent légume d'hiver, parce qu'il se conserve facilement. Très bon en salade ou en purée, il faut cependant faire attention, car il ne supporte pas la surcuisson qui le rend insipide et collant.



POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



SALADE DE CÉLERI-RAVE

Portions : 4 à 6  15 min

Ingrédients

- 1 céleri-rave, pelé et râpé (environ 1,25 l/5 tasses)
- 3 oranges, coupées en suprêmes
- 2 oignons verts, hachés finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée
- Jus d'un citron, environ 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe)
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature grec
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un saladier, déposer les 3 premiers ingrédients.
2. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et incorporer la quantité désirée au premier mélange.
3. Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



PURÉE DE CÉLERI-RAVE

Portions : 4 à 6  10 min  20 à 30 min

Ingrédients

- 1 l (4 tasses) de céleri-rave, coupé en dés
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 2 gousses d'ail, coupées en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- Sel d'oignon et poivre au goût
- Herbes fraîches au goût (persil, thym...)

Préparation

1. Dans une casserole, déposer le céleri-rave, les pommes de terre et l'ail. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire 20 à 30 min ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
2. Égoutter les légumes à la passoire. Remettre dans la casserole et réduire en purée à l'aide d'un pilon.
3. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

ASTUCE!

Pour réduire l'amertume du légume cru, blanchissez-le 1 min dans l'eau bouillante salée avant de l'apprêter.

