

# Céleri-rave



Le céleri-rave fait partie de la même famille (apiacées ou ombellifères) que la carotte, le [persil](#), l'[aneth](#), la [coriandre](#), le carvi et la livèche. Il appartient au même genre et à la même espèce botaniques que le [céleri](#) commun. Son tubercule, principale partie consommée, fait la jonction entre la tige aérienne et les racines.

## Valeurs nutritives

Le céleri-rave cru est une excellente source de vitamine K et une source de vitamine B5, C, de cuivre et de manganèse. Cru ou cuit, il est une source de vitamine B6 et de phosphore.

## Conservation

**Réfrigérateur** : se conserve de 1 à 2 semaines dans un sac afin d'éviter qu'il ne transmette sa forte odeur aromatique aux autres

aliments.

**Congélateur** : au préalable cuit, il se conserve quelques mois.

**Caveau** : placez le plant à la verticale dans du sable humide. Lorsque les tiges et les feuilles commencent à flétrir, coupez-les au ras de la couronne.

## Consommation

Le céleri-rave est un légume polyvalent qui se consomme ou se prépare en crudité, en salade, en purée, au four, en potage ou en accompagnement. Pour le préparer, coupez les tiges et les racines superficielles, épluchez et retirez les yeux avec la pointe d'un couteau. Coupez en quartiers et mettez dans de l'eau citronnée ou frottez avec un demi-citron pour éviter que la chair ne noircisse.

## Recette

### *Céleri remoulade*

#### **Ingrédients**

- 1 céleri rave
- 1 tasse de mayonnaise
- 8 tasses d'eau
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé de sel
- 2 ou 3 c. à soupe de câpres
- 1 citron
- 3 ou 4 c. à soupe de petits cornichons salés finement hachés
- 1 c. à soupe de farine diluée dans un peu d'eau froide
- 4 ou 5 c. à soupe de fines herbes fraîches finement hachées: estragon, cerfeuil, coriandre, basilic, persil

#### **Préparation**

1) Rincez le céleri-rave à l'eau froide avant d'éliminer au couteau les racines baroques qui forment des protubérances à la base. 2) Pelez avec un couteau et retirez les yeux. 3) On prendra soin d'arroser ou de frotter les parties pelées avec la moitié d'un citron, ou encore de les submerger dans de l'eau froide à laquelle on aura ajouté du concentré de jus de citron afin d'éviter l'oxydation. 4) Râpez le céleri-rave ou coupez-le en juliennes. Encore ici, on s'empresse de faire tremper le légume râpé à mesure dans l'eau citronnée. 5) Afin d'éviter que le céleri soit résistant sous la dent, le faire bouillir pendant une minute dans 2 tasses d'eau, 2 c. à thé de sel, le jus d'un citron et 1 c. à soupe de farine diluée d'abord dans un peu d'eau froide, puis le rincer à l'eau froide et l'égoutter. 6) Pour la sauce, mélangez 1 tasse de mayonnaise avec la moutarde de Dijon, les câpres, les cornichons et les fines herbes.

#### **Référence**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri\\_rave\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_rave_nu)  
Pinard, Daniel. *Pinardises*. Montréal, Éd. Boréal, 1994.

# Celeriac

Celeriac is part of the same family (Apiaceae or Umbelliferae) as carrots, parsley, dill, coriander, caraway and lovage. It is of the same genus and species as common celery. Its tubers, the main part used, is the junction between the aerial stem and roots.

## Nutrition facts

Raw celeriac is an excellent source of vitamin K and a source of vitamin B5, C, copper and manganese. Raw or cooked, it is a source of vitamin B6 and phosphorus.

## Preservation

**Refrigerator:** celeriac can be kept for one or two weeks in a bag to prevent it transmits its strong aromatic odor to other foods.

**Freezer:** pre-cooked, it can be preserved several months.

**Vault:** place the plant upright in moist sand. When the stems and the leaves begin to wither, cut them flush with the crown.

## Consumption

Celeriac is a multipurposed vegetable that is consumed as a crudity, in salads, mashed, baked, in soups or as an accompaniment. To prepare it, cut the stems and surface roots, peel and remove eyes with the tip of a knife. Cut into quarters and place in lemon water or rub with half a lemon to prevent the flesh from darkening.

## Recipe

### *Celery remoulade*

#### **Ingredients**

- 1 celeriac
- 1 cup of mayonnaise
- 8 cups of water
- 2 c. tablespoons of Dijon mustard
- 2 c. tsp salt
- 2 or 3 c. tablespoons of capers
- 1 lemon
- 3 or 4 c. chopped small salty pickles, finely chopped
- 1 c. of flour diluted in a little cold water
- 4 or 5 c. tablespoon finely chopped fresh herbs: tarragon, chervil, coriander, basil, parsley

#### **Preparation**

1) Rinse the celeriac with cold water before removing the roots that form protrusions at the base. 2) Peel with a knife and remove the eyes. 3) Spray or rub the peeled part with half a lemon, or submerge in cold water in which is added concentrated lemon juice to prevent oxidation. 4) Grate the celeriac or cut into julienne strips. Again, soak the shredded vegetable in lemon water. 5) To prevent the celeriac from being too resistant to the bite, boil for one minute in 2 cups water, 2 c. teaspoon salt, lemon juice and 1 c. of flour diluted first in a little cold water, then rinse with cold water and drain. 6) For the sauce, mix 1 cup mayonnaise with Dijon mustard, capers, pickles and herbs.

#### **References**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri\\_rave\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_rave_nu)  
Pinard, Daniel. *Pinardises*. Montréal, Éd. Boréal, 1994.