

Céleri



Le céleri fait partie de la famille des apiacées (ou ombellifères), tout comme la carotte, le persil, l'aneth, la coriandre, le carvi et la livèche. D'abord appelé « ache », un mot dérivé du latin *apia*, apparu dans la langue au XII^e siècle signifiant « qui croît dans l'eau », en référence à l'habitat naturel de la plante.

Valeurs nutritives

À la fois tendre et croquant, le céleri est reconnu pour sa faible teneur calorique. Ses feuilles et ses graines contiennent plusieurs types d'antioxydants potentiellement bénéfiques contre le cancer.

Conservation

Quelques semaines au réfrigérateur dans un sac de plastique ou un contenant hermétique. Ne le laissez pas dans l'eau, cela lui ferait perdre beaucoup d'éléments nutritifs. Se congèle difficilement.

Consommation

- **Jus de légumes.** Quelques branches de céleri, des carottes et des tomates passées à la centrifugeuse. Si désiré, assaisonnez de sel de céleri.
- **Dans les soupes et les potages.** Faites revenir le céleri dans l'huile avec des oignons avant d'ajouter le bouillon et les autres ingrédients; cela rehaussera sa saveur.
- **Farci.** Farcissez les côtes d'une mousse de fruits de mer, d'une salade de poulet, d'un pâté végétarien, d'une guacamole, etc.
- Finement **émincé** dans une **salade mixte**, avec pois chiches, oignon émincé et olives noires dénoyautées, que vous garnirez de quartiers de tomates et d'oeufs durs ainsi que de filets d'anchois. Arrosez d'une vinaigrette.
- Dans les sauces, les ragoûts, le pot-au-feu, les quiches, les plats à base de riz.
- **Ne jetez pas les feuilles de céleri!** Elles parfument agréablement bouillons, soupes et mets en casserole. Hachez-les finement et ajoutez-les aux salades.

Recette Tofu à la chinoise (4 portions)

Ingrédients :

- | | |
|---|---|
| • 1 lb tofu | • eau bouillante |
| • 1 c. soupe huile | • gingembre moulu |
| • ½ t. sauce soya | • 2 c. soupe fécule de maïs ou d'amarante |
| • 2 branches de céleri coupées en biais | • sel et poivre |
| • 1 poivron vert, en cubes | |
| • 2 à 3 oignons émincés | |

Couper le tofu en cubes de grosseur moyenne ou en triangles ; bien assécher.

Dans un poêlon, faire chauffer l'huile ; faire dorer le tofu. Déglacer avec ¼ t. de sauce soya ; retirer du poêlon ; réserver.

Dans le même poêlon, faire revenir tous les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore croquants. Couvrir d'eau bouillante ; ajouter le reste de la sauce soya et le gingembre ; bien mélanger ; réserver.

Dans un petit bol, délayer la fécule dans un peu d'eau froide ; incorporer à la préparation chaude ; saler et poivrer ; ajouter le tofu ; remuer lentement ; laisser réchauffer ; servir.

Sources : Qu'est-ce qu'on mange?

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_nu_sommaire

Celery

Celery belongs to the Apiaceae (or Umbelliferae) family, like carrot, parsley, dill, coriander, caraway and lovage. Originally called "ache", a word derived from the Latin *apia* which appeared in the twelfth century language meaning "which grows in water," referring to the natural habitat of the plant.

Nutrition facts

At once tender and crunchy, celery is known for being low in calories. Its leaves and seeds contain several types of antioxidants, potentially beneficial against cancer.

Preservation

A few weeks in the refrigerator in a plastic bag or airtight container. Do not leave it in water, it would lose a lot of nutrients. Does not freeze well.

Consumption

- **Vegetable juice.** A few stalks of celery, carrots and tomatoes passed in the juicer. If desired, season with celery salt.
- **In soups.** To enhance flavour, saute celery in oil with onions before adding the broth and other ingredients.
- **Stuffed.** Stuff with seafood mousse, chicken salad, veggie pate, guacamole, etc..
- Finely **minced** in a **mixed salad** with chickpeas, minced onion and black olives, which you can top with tomato wedges and hard boiled eggs as well as anchovies. Drizzle with vinaigrette.
- In sauces, stews, pot-au-feu, quiches and rice dishes.
- **Do not throw away celery leaves!** They pleasantly flavour broths, soups and casseroles. Chop finely and add to salads.

Recipe Chinese-style Tofu (4 servings)

Ingredients:

- 1 lb tofu
- 1 Tbsp. oil
- ½ c. soy sauce
- 2 celery stalks, cut diagonally
- 1 green pepper, diced
- 2-3 chopped onions
- boiling water
- ground ginger
- 2 c. cornstarch or amaranth starch
- salt and pepper

Cut the tofu into medium sized cubes or triangles, dry thoroughly.

In a skillet, heat the oil and brown the tofu. Deglaze with ¼ c. soy sauce, remove from pan and set aside.

In the same skillet, saute the vegetables until they are cooked but still crisp. Cover with boiling water, add the rest of the soy sauce and ginger, mix well and set aside.

In a small bowl, dissolve the starch in a little cold water and stir into hot mixture, salt and pepper, add the tofu and stir slowly. Reheat and serve.

References: Qu'est-ce qu'on mange?

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_nu_sommaire