

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LE CÉLERI-RAVE

PRÉSENTATION

- Variété de **céleri** cultivée pour sa **racine**.
- Goût **délicat** et légèrement **piquant**.
- Se consomme **cru** ou **cuit**.
- Légume riche en **fibres**, en **oligo-éléments**, en **vitamines C** et en **potassium**.

CONSERVATION

- Entier, au **réfrigérateur**, il se conserve un peu **plus d'une semaine**.
- Peut se conserver **coupé ou râpé** dans un contenant hermétique.
- Possible de le **congeler** (couper en cubes et plonger dans l'eau bouillante 4 minutes.)

ASTUCES CUISINE

- **Sauté à la poêle** : coupez-le en dés et faites-le revenir une quinzaine de minutes avec un peu d'huile.
- **Râpez-le cru** pour en faire une **salade** ou une **rémoulade**.
- **Au four**: faites-le cuire en tranche une vingtaine de minutes ou faites-en un gratin!
- **Dans l'eau bouillante**: les cuire en dés, pour ensuite en faire une **purée**.
- Ajoutez à votre **potage** de légume.
- Bon **accompagnement** des plats de viande.

