



< retour

*Fruits et légumes*

# Céleri-Branche



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

**Poids moyen :** 40g

Plante potagère bisannuelle originaire de la région méditerranéenne dont on utilise les tiges (ou côtes), les feuilles, les racines et les graines.

Les feuilles de céleri furent d'abord utilisées pour leurs propriétés médicinales; le céleri fut longtemps tenu pour un puissant aphrodisiaque. Le céleri (ou céleri-branche), s'élève au-

dessus de la terre d'environ 30 ou 40 cm. Ses tiges charnues et côtelées, réunies à la base, forment un « pied ». L'intérieur du céleri, appelé cœur, constitue la partie la plus tendre.

**Le jus de céleri faciliterait la cicatrisation d'ulcères et de blessures lorsqu'il est appliqué directement en compresse.**

## VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de céleri aux tiges plus ou moins vertes ou blanchâtres. Les Européens préfèrent le céleri blanc tandis que les Nord-Américains ont adopté le céleri vert. Lorsque le céleri est cultivé pour ses graines, il est laissé en terre, car il ne fleurira que l'année suivante. Des fleurs blanches disposées en ombelles apparaîtront, puis se transformeront en graines fortement aromatiques, couramment utilisées en cuisine. Le sel de céleri est un mélange de graines moulues et de sel que l'on utilise comme assaisonnement.

Le céleri est souvent cultivé en étant blanchi, c'est-à-dire recouvert de terre, de papier ou de planches, à l'abri de la lumière, afin qu'il ne soit ni trop vert ni de saveur trop prononcée. Certaines variétés améliorées n'ont pas besoin d'être blanchies.

**Coeur de céleri :**

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir un céleri aux tiges lustrées, fermes et cassantes, aux feuilles d'un beau vert (si elles sont présentes). Éviter les tiges molles, endommagées, portant des cicatrices brunâtres ou ayant des feuilles jaunies.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le céleri se mange cru ou cuit. Cru, il est souvent servi comme hors-d'œuvre, tel quel ou farci de fromage, de préparations aux fruits de mer, à la volaille ou aux œufs. On le met aussi dans les salades et les préparations à sandwichs. Cuit, il parfume une grande variété de mets, notamment soupes, sauces, ragoûts, pâtes alimentaires, tofu, quiches, omelettes et riz. Il sert aussi de légume d'accompagnement, une fois braisé, gratiné, nappé de sauce béchamel ou tout simplement au beurre. Les feuilles du céleri ne devraient pas être jetées, car elles ajoutent de la saveur aux aliments. Elles peuvent être hachées ou utilisées telles quelles, tant fraîches que séchées soit dans les salades, potages, sauces ou courts-bouillons. Les graines sont légèrement amères et ont une saveur concentrée de céleri; on les utilise entières ou pulvérisées pour les farces, légumes pochés, biscuits salés, marinades et sauces.

# COMMENT PRÉPARER ?

Le céleri-branche peut être braisé avec du jus de viande, cuit à la vapeur ou blanchi dans une eau citronnée.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver le céleri au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, dans un linge humide ou dans un récipient fermé. Il se conservera 1 semaine. Comme il contient beaucoup d'eau et qu'il se déshydrate passablement rapidement, ne pas laisser le céleri à la température de la pièce. On peut laisser tremper la base des tiges dans de l'eau froide et salée, il se conservera ainsi plusieurs jours. Éviter de conserver le céleri paré et coupé dans de l'eau, car le trempage entraîne une légère perte de valeur nutritive.

Pour raffermir le céleri, l'humecter légèrement et le réfrigérer; après quelques heures il sera redevenu croquant. On peut entreposer le céleri dans un endroit frais (0 °C) et très humide sans le laver, en lui laissant ses racines et en l'enveloppant dans un sac de plastique perforé. Le céleri résiste mal à la congélation qui l'amollit, ce qui n'est pas un inconvénient majeur si on le destine à la cuisson.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le céleri est une excellente source de potassium; il contient de la vitamine C, de l'acide folique et de la vitamine B6.

On le dit apéritif, diurétique, dépuratif, stomachique, reminéralisant, antiscorbutique, antiseptique, antirhumatismal et tonique. Les graines de céleri ont aussi plusieurs propriétés médicinales; on les utilise pour traiter grippe, rhumes, insomnie, indigestion et arthrite. Le céleri contiendrait un principe actif susceptible d'abaisser la tension artérielle en abaissant le taux d'hormones du stress.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



calcium



sodium



acides  
gras  
saturés



cholestérol



phosphore



sucré

fibres

cuivre

zinc

fer

**1,11**  
g

**2,28**  
g

**0,02**  
mg

**0,12**  
mg

**0,29**  
mg

manganèse

**0,10**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Avant l'époque chrétienne, les Grecs utilisaient les feuilles de céleri comme le laurier pour couronner leurs athlètes; on leur servait aussi du vin de céleri. Les Romains utilisaient déjà les graines de céleri comme assaisonnement. Un élixir de céleri était consommé au Moyen Âge pour soulager l'arthrite et pour faciliter la digestion. Poussant à l'état sauvage, le céleri ne fut cultivé que vers le xvie siècle.

On a pu obtenir deux variétés de céleri: le céleri-rave, dont la racine est très développée, et le céleri-branche, qui fut développé pour ses tiges ou branches comme son nom l'indique. Longtemps on consomma le céleri cuit; ce n'est que vers le xviii e siècle en Europe qu'on commença à le manger cru. Le céleri ne fut introduit aux États-Unis qu'au début du xixe siècle.

## Bouquet garni [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Hachis parmentier pour les petits [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Queue de boeuf confite au vin rouge [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Souris d'agneau braisée [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

# Soupe de haricots rouge et bacon [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

# Artichauts poivrades et oeufs pochés émulsion barigoule [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

# Croustade de clermont de l'hérault [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Petites pâtes façon bolognaise [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Polenta panée [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Salade waldorf [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15074>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15074>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bouquet-garni>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/hachis-parmentier-pour-les-petits>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/queue-de-boeuf-confite-au-vin-rouge>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/souris-dagneau-braisee>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-haricots-rouge-et-bacon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/artichauts-poivrades-et-oeufs-poches-emulsion-barigoule>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/croustade-de-clermont-de-lherault>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/petites-pates-facon-bolognaise>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/polenta-panee>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/salade-waldorf>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/celeri-branche?page=1>