



< retour

Fruits et légumes

Céleri-Rave



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Ombellifères

Poids moyen : 1000g

Le céleri-rave mesure habituellement 10 cm de diamètre et pèse de 800 g à 1 kg. De forme irrégulière, il est parsemé de petites touffes de radicelles et sa taille se compare à celle d'un gros navet. Sa peau brunâtre est rugueuse et épaisse. Sa chair croquante d'un blanc crème a une saveur légèrement piquante, plus prononcée que celle du céleri. Se cultivant plus facilement que ce dernier, le céleri-rave se conserve également plus aisément, ce qui en fait

un excellent légume d'hiver.

L'ajout d'un ingrédient acide au liquide de cuisson (5 ml de jus de citron ou de vinaigre) empêche l'oxydation.

VARIÉTÉS

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne, le céleri-rave est une variété de céleri.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher un céleri-rave lourd, ferme et intact, exempt de meurtrissures; s'il est de forme régulière, il sera facile à peler. Écarter un céleri-rave qui sonne creux et qui mesure plus de 12 cm de diamètre ou qui pèse plus de 500 g, car il sera alors trop fibreux.

QUE FAIRE AVEC ?

Le céleri-rave est habituellement mangé cru. Coupé en lamelles, en cubes ou râpé, il est généralement assaisonné de mayonnaise moutardée pour donner le classique céleri en rémoulade. Le céleri-rave peut être cuit seul ou avec d'autres légumes que l'on peut réduire en purée, comme les pommes de terre. Il parfume agréablement soupes et ragoûts. Le braisage lui convient particulièrement bien et il est délicieux nappé de sauce Mornay ou béchamel, puis gratiné.

COMMENT PRÉPARER ?

Il est préférable d'abrégier la cuisson du céleri-rave, car sa chair se transforme en une bouillie peu savoureuse et collante si on la cuit trop longuement. Prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau et de 12 à 18 min pour la cuisson à la vapeur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le céleri-rave au réfrigérateur, il se conservera pendant quelques semaines. Retirer ses feuilles (si elles sont présentes) et mettre le céleri-rave dans un sac de plastique perforé, car il se déshydrate rapidement. On peut aussi conserver le céleri-rave à une température se situant autour du point de congélation. Tout comme le céleri, le céleri-rave ne supporte pas bien la congélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le céleri-rave cru est une excellente source de potassium, une bonne source de vitamine C, de phosphore, de vitamine B6, de magnésium et de fer. Le céleri-rave cuit est une bonne

source de potassium. Il contient de la vitamine C, du phosphore, de la vitamine B6 et du magnésium. On le dit apéritif, diurétique, dépuratif, stomachique, reminéralisant et tonique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
36 kcal	1,20 g	5,68 g	0,30 g	13,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
38,80 mg	269,00 mg	0,07 g	0,56 mg	65,30 mg
sucre	fibres	cuivre	zinc	fer
1,44 g	3,20 g	0,12 mg	0,29 mg	0,42 mg
manganèse				
0,13 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

C'est un légume prisé en Europe depuis plusieurs siècles; du temps des Romains et des Grecs, il était utilisé pour purifier le sang. Il est relativement peu connu en Amérique du Sud et en Australie. Il est surtout cultivé en Allemagne, en France et dans d'autres pays européens, et à une moins grande échelle en Asie et en Amérique du Nord.

**Le cœur de saumon fumé, chèvre,
légumes au tandoori et crème à l'oseille
[3]**

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

**Terrine de foie gras, céleri et anguille
fumée [4]**

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

Vinaigrette de légumes croquants, jambon de pays et herbes fraîches [5]

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

Velouté de céleri au cerfeuil [6]

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

Mille-feuille de céleri et andouille fumée [7]

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

Julienne de légumes au carvi [8]

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

Gratin de céleri et cancoillotte à la viande des grisons [9]

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

Poêlée de noix de saint-jacques, nage de céleri et carottes à l'orange [10]

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

Brandade de haddock au céleri rave et chicon [11]

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

Tajine de légumes et fruits d'automne [12]

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

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15479>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15479>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/le-coeur-de-saumon-fume-chevre-legumes-au-tandoori-et-creme-loseille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-foie-gras-celeri-et-anguille-fumee>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/vinaigrette-de-legumes-croquants-jambon-de-pays-et-herbes-fraiches>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-celeri-au-cerfeuil>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/mille-feuille-de-celeri-et-andouille-fumee>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/julienne-de-legumes-au-carvi>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-celeri-et-cancoillotte-la-viande-des-grisons>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-noix-de-saint-jacques-nage-de-celeri-et-carottes-lorange>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/brandade-de-haddock-au-celeri-rave-et-chicon>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-legumes-et-ruits-dautomne>

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

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/celeri-rave?page=2>