

# Céleri-rave



Plante à racine originaire de la région méditerranéenne, le céleri-rave est une variété de céleri. Le terme « rave » est un terme générique qui signifie « racine » et qui désigne les plantes potagères dont on consomme la racine. De forme irrégulière, il est parsemé de petites touffes de radicelles. Le céleri-rave est un légume à la saveur délicate qui gagnerait à être mieux connu. Cru ou cuit, il est particulièrement apprécié l'hiver, comme tous les légumes racines.

Il renferme plusieurs vitamines et minéraux, en particulier de la vitamine K qui est responsable de la santé de nos os. Il contient aussi des composés qui détruisent certaines cellules cancéreuses.

Utilisation : Il se consomme cru, coupé en lamelles, en cubes, ou râpé. Cuit, seul ou avec d'autres légumes, il peut être réduit en purée.

| Valeur nutritive pour 100g |       |
|----------------------------|-------|
| Eau                        | 88 %  |
| Protéines                  | 1.5 g |
| Matières grasses           | 0.3 g |
| Glucides                   | 9.2 g |
| Calories                   | 39    |

## Recette Légumes caramélisés à l'érable



Préparation : 15 minutes, cuisson : 20 minutes, portions : 4

Ingrédients :

- 1 carotte moyenne, pelée
- 1 panais moyen, pelé
- 1/2 patate douce, pelée
- 1/2 céleri-rave, pelé
- 1/2 courgette

- 15 ml de beurre (1 c. à soupe)
- 30 ml de sirop d'érable (2 c. à soupe)
- 60 ml pacanes (1/4 tasse)
- Sel et poivre au goût
- Morceaux de sucre d'érable au goût

Étapes :

- 1-Tailler les légumes en juliennes.
- 2-Cuire la carotte, le panais, la patate douce et le céleri-rave 5 minutes à la marguerite dans une grande casserole.
- 3-Ajouter la courgette et cuire 2 minutes de plus. Retirer du feu.
- 4-Dans un poêlon, faire fondre le beurre. Ajouter le sirop d'érable et faire cuire une minute en brassant.
- 5-Verser les légumes dans le poêlon et enduire de la sauce à l'érable. Saler et poivrer. Retirer du feu.
- 6-Faire griller les pacanes au four, sur la grille du haut. Au moment de servir, décorer les légumes avec les pacanes grillées. Si désiré, ajouter quelques morceaux de sucre d'érable.

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/4859-courge-spaghetti-aux-oignons-aux-tomates-et-aux-olives>

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet

"S'entraider et outiller pour mieux manger"