

## Le Céleri branche

*Pauvre en calories, facile à préparer, se déguste cuit ou cru !*

### Santé :

- Il réveille les intestins paresseux !
- peu calorique, il figure parmi les légumes les plus riches en fibres. Idéal en cas de problème de transit ! Sa richesse en fibres a aussi un autre avantage : elle favorise la satiété. De quoi en faire un allié pour préparer des menus légers et équilibrés.
- vitamine B9, provitamine A ou bêta-carotène

### Astuce anti-gaspi :

- **Ne jetez pas les feuilles de céleri !** Elles parfument agréablement bouillons, soupes, ragoûts et autres plats mijotés, tout en réduisant l'usage du sel. Hachez-les finement et ajoutez-les aux salades. Mais gardez la main légère: leur saveur est très prononcée.



## Comment le cuisiner - En un clin d'œil

- ✓ **Cru :** **Ciselé**, utilisez le dans vos salades, incorporé dans un taboulé il apportera du croquant, et pour un plaisir de dégustation accru éliminé quelques uns des fils qui le constitue en le cassant après avoir réaliser une légère incision à l'aide d'un couteau dans le sens perpendiculaire.  
Réaliser des **bâtonnets** pour l'apéritif, en la trempant dans une crème ou un yaourt !
- ✓ **Cuit :** **Coupée en rondelles ou juliennes** (bâtonnets fins) pour une cuisson rapide et accompagner toutes vos garnitures composées de légumes.  
Avec lui, **aromatisez vos soupes, vos sauces et vos bouillons** à l'infini : mélangez-la avec pommes de terre et carotte ou bien des courges, ou encore des pois cassés pour un plat complet.

**Astuce:** Cuit seul, il se mariera parfaitement avec le poisson, les moules, ou les coques.

## Gaspacho de céleri et persil (ou cerfeuil)

*Pour 4 personnes : 2 oignons, 1 Kg de céleri, 1 bouquet de persil ou de cerfeuil, sel et poivre, huile.*

Dans une casserole, faire revenir les oignons avec un peu d'huile pendant 5 min. Laver et ciseler (ôtez quelques fils) le céleri branche. Les ajouter aux oignons (conserver les feuilles), mélanger et laisser cuire à couvert 1 min. Couvrir d'eau ou de bouillon et laisser cuire 5 min après ébullition. Ajouter le cerfeuil émincé et les feuilles (sommités) mixer le gaspacho. Saler et poivrer selon votre goût.

## Gratin de céleri branche

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



## Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Mars 2022

Pour 2 pers : 1 céleri branche, 1 carotte, 1 échalote, huile d'olive ou beurre, farine, lait (de vache ou d'avoine /riz/soja pour une version végétale) fromage râpé, miettes de pain ou flocons d'avoine sel, poivre

- Épluchez l'oignon, Laver les légumes. Couper comme il vous plaît céleri, carotte, et oignon.
- Faire revenir les oignons émincés avec un peu d'huile pendant 5 min. Ajouter la carotte et le céleri coupés aux oignons, mélanger et laisser cuire à couvert et feu doux 5 min.
- Faire la béchamel : dans une casserole, faire chauffer 40 g de beurre ou 3 c à soupe d'huile. Hors du feu, ajouter 2 c à soupe bombées de farine et bien mélanger. Faites cuire le roux (mélange). Délayer cette pâte au fouet avec un peu de lait froid . Une fois que la consistance est homogène, ajouter 250 ml de lait et bien mélanger au fouet, remettre sur le feu et porter à ébullition jusqu'à épaississement tout en continuant à remuer avec le fouet. Saler, poivrer . En option pour une béchamel plus savoureuse : ajouter de la noix de muscade râpée.
- Mélanger les légumes et la béchamel, verser dans un plat allant au four. Sur le dessus, on ajoute les miettes de pain ou flocons d'avoine puis le fromage râpé. Passer au four 10 min pour faire gratiner.

**Astuce** : Roux chaud et lait froid ou lait Chaud et roux froid sont les deux façons d'obtenir une béchamel sans grumeaux.

**Variante**: cette recette s'applique pour tous les légumes feuilles (cardes, blettes...) ou avec des pâtes ou des crozets mais surtout pour valoriser les fanes des bottes de navet, radis, fenouil...

### **Panacotta Pomme Poire Céleri**

200 g de jus de pomme, 1 pomme Granny Smith (ou autre), 1 poire, 1 branche de céleri blanc, 1 citron jaune, 500 g de crème liquide, 50 g de sucre, 4 feuilles de gélatine

1. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide dans deux bols différents, une pour la gelée de pomme et l'autre pour la panacotta. Faire chauffer la crème et le sucre. Ajouter la gélatine quand cela commence à frémir. Bien remuer et verser dans des verrines. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur pour faire prendre.
2. Faire chauffer dans une casserole le jus de pomme, une fois chaud ajouter les dernières feuilles de gélatine.
3. Éplucher la pomme et la poire et creuser des petites billes à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne ou tailler en dés. Mettre les billes (dés) dans la gelée de pomme. Éplucher le céleri et émincer finement puis le rajouter à la gelée.
4. Réserver au frais, minimum 1 heure.
5. Pour le montage, prendre les verrines de panacotta puis disposer la gelée de pomme.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

toulouse  
métropole

  
PRÉFET  
DE LA HAUTE-  
GARONNE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

STRATÉGIE  
DE PRÉVENTION ET  
DE LUTTE CONTRE  
LA PAUVRETÉ 

  
PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
EN ACTION