



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

28 mars 2023

En vedette cette semaine: **le céleri-branche**

Le céleri-branche est connu depuis l'Antiquité et utilisé comme un condiment pour parfumer les plats. C'est seulement depuis le 20ème siècle qu'il est consommé comme un légume.

Santé: Peu calorique, le céleri-branche est source de fibres, indispensables pour la bonne digestion et la régulation de la glycémie. Le céleri contient des vitamines K (bonne pour la santé cardiovasculaire et osseuse), A (pour les yeux), C et du potassium (bon pour le cœur).

Conservation: Si vous voulez utiliser le céleri cru, il est préférable de l'utiliser dans les 2 jours qui suivent son achat. Mais vous pouvez le conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur entre 4 et 5 jours.

Astuces 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.

Quelques idées recettes

Gratin de céleri-branche

Pour 4 pers: 1 céleri branche, 15 cl de crème fraîche (de vache ou de soja ou d'avoine ou de coco), 100g de parmesan, sel poivre



1. Couper la partie dure des pieds de céleri et retirer les grosses côtes extérieures pour ne conserver que les tiges tendres du cœur. Supprimer les fibres et tailler les en petits dés.
2. Faire cuire le céleri 8 à 10 min l'étouffé jusqu'à ce qu'il soit tendre mais un peu ferme.
3. Préchauffer le grill du four et glisser la grille 20 cm en dessous. Beurrer (ou huiler) largement un plat à gratin.
4. Mélanger le céleri à la crème dans un grand bol, poivrer un peu, puis étaler le mélange dans le plat. Parsemer de parmesan et enfourner. Laisser gratiner 2 ou 3 min, pour que le fromage soit fondu et doré. Server très chaud.

Salade croquante au céleri, pommes et chou-rave

Pour 4 pers: 2 coeur de laitue, 4 branches de céleri, 2 pommes, 2 choux-rave, 1 oignon blanc

1. Laver, peler, couper en lanières ou en rondelles fines les légumes :



2. Assembler dans un saladier



3. Arroser de vinaigrette :

moutarde à l'ancienne,
vinaigre de cidre,
balsamique, curcuma, huile
vierge d'olive ou de colza,
cumin...



D'autres idées avec vos paniers de légumes de cette semaine:

Panier du Girou :

Salade de chou-rave en cube, panais et laitue.

Gratin de blettes, céleri-branche et pommes de terre.

Panier du Ricotier :

Légumes de printemps (radis-rave en rondelles, céleri-branche en bâton, chou-fleur) à la **sauce yaourt**.

Tarte blette celeri branche noix.

Panier du Volvestre:

Poêlées de blettes aux champignons et aux pommes.

Flan au chou de milan.



Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
et le contenu de votre panier sur

<https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou

<https://volvestre.cocagnebio.fr>