



Céleri local

Disponibilité:
juillet à novembre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il se mange de la racine aux feuilles!

On aime croquer les branches du céleri et assaisonner nos soupes et potages avec ses feuilles ou encore le sel fabriqué avec sa racine.

→ Le céleri, un légume de champion!

Dans l'Antiquité, les Grecs employaient les feuilles de céleri à la manière du laurier, pour couronner les athlètes. Les Romains utilisaient, quant à eux, les graines du céleri comme assaisonnement.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de fruits et légumes verts au thon



PORTIONS: 2 À 4

15 MIN

Ingrédients

- 2 boîtes de thon en conserve issu de la pêche durable, égoutté
- 1 oignon vert, émincé
- 1 pomme verte, coupée en dés (avec la pelure)
- 45 à 60 ml (2 à 3 c. à soupe) de canneberges séchées
- 6 branches de céleri, coupées en dés
- 1 concombre libanais, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, déposer le thon, les fruits et les légumes.
- 2 Dans un petit bol, mélanger l'huile et le vinaigre. Incorporer au premier mélange.
- 3 Assaisonner au goût.

Note

Pour un repas complet, accompagner d'un petit pain.

Source : Inspirée par nutrisimple.com/fr/recettes/

Crème de céleri



PORTIONS: 4

15 MIN 20 MIN

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 1 à 2 gousses d'ail, hachée(s)
- 750 ml (3 tasses) de céleri haché finement
- 1 pomme de terre, coupée en dés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un chaudron, faire revenir l'oignon dans l'huile environ 5 min.
- 2 Ajouter l'ail, le céleri et la pomme de terre. Mélanger et poursuivre la cuisson 2 min.
- 3 Ajouter le bouillon de poulet et cuire 1 min ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
- 4 Transvider le tout dans le mélangeur avec le lait. Réduire en crème.
- 5 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Séchez les feuilles du céleri pour vous en servir comme aromate. Étalez-les sur une grille ou suspendez-les en bouquet dans un endroit sec et sombre jusqu'à ce que toute l'humidité soit partie.

