



Céleri-rave

La racine épaissie du céleri est comestible et connue sous le nom de céleri-rave.

Catégorie

Omnibellifères

Conservation

Environ 3 semaines dans un endroit frais et sec. Coupé en morceaux, vous pouvez conserver le céleri-rave au réfrigérateur pendant une semaine.

Disponibilité

Disponible principalement en automne et en hiver.

Utilisations culinaires

Ce légume d'hiver peut être utilisé dans de nombreux plats : soupe, purée, plat au four ou ragoût, chaud ou cru dans une salade, ...

Valeur nutritive

Le céleri-rave est riche en fibres alimentaires, une bonne source de potassium, d'acide folique et de vitamine C.