CÉLERIS

HISTOIRE

Le céleri est issu, du céleri sauvage (l'ache odorante), originaire des parties marécageuses du littoral des mers européennes (de la Suède jusqu'à l'Algérie). Ce légume était déjà connu dans la haute **Antiquité**. Les Grecs l'employaient pour décorer les tables lors des festins et pour ses vertus aromatiques. Très recherchée comme **plante médicinale**, au Moyen Age, ce n'est qu'au milieu du XVI^{e} siècle qu'elle fut cultivée comme plante potagère. Les carnets de notes de La Quintinie mentionnent le céleri comme plat de légumes dès 1623.

LA CULTURE EN FRANCE

Les semis en pépinière s'échelonnent de **mars à avril**. Trois mois après, les plants sont repiqués dans des champs. La récolte du céleri a lieu en **septembre et octobre**. La récolte du céleri est **essentiellement manuelle,** car ce légume a la particularité d'être coupé lors de la récolte à différentes hauteurs (22 et 28 cm) selon que l'on prépare des cœurs ou des garnitures.

LES BIENFAITS

Le céleri branche est riche en minéraux, notamment en sodium et calcium. Il est très peu énergétique (11 kcal au 100 g).

À L'ACHAT

En **conserve**, le céleri branche est proposé en coeurs, base du bouquet de la plante ou en garnitures composées de morceaux de tiges de céleri. En **surgelé**, le céleri rave est souvent proposé en purée.

À TABLE !

Après avoir égoutté les coeurs de céleri en boîte, il suffit de les braiser quelques minutes à la poêle ou de **les ajouter à une viande mijotée**. Le céleri se marie également très bien avec les moules, c'est une bonne alternative aux frites.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La racine du céleri branche n'est pas le céleri rave. Il s'agit de deux variétés différentes, à part entière, bien qu'issues d'un ancêtre commun.