LES LÉGUMES

CÉLERI

Sa saveur marquée et sa texture croquante le rendent tout aussi délicieux cru que cuit.
Pauvre en calories, mais riche en vitamines ! Le céleri-branche est un concentré de nutriments essentiels, notamment calcium et vitamine C.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Les côtes, ainsi que le feuillage, doivent être d'un beau vert tendre. Les trâces et meurtrissures peuvent réduire la durée de conservation du légume.

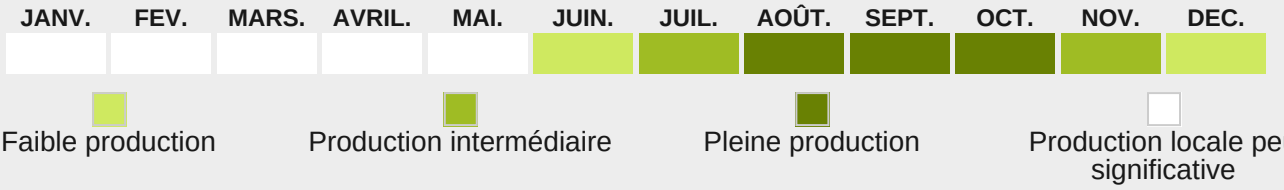
… ET BIEN LE CONSERVER

Après achat, entreposez rapidement votre céleri-branche dans le bas de votre réfrigérateur. Pensez, au préalable, à l'envelopper dans un linge propre et humide. Vous pourrez ainsi conserver vos côtes de céleri entre 4 et 5 jours.
Si vous le consommez cru, mieux vaut l'utiliser dans les deux jours qui suivent l'achat, afin qu'il conserve tout son croquant.

NUTRITION ET BIENFAITS

Bien pourvu en calcium, le céleri-branche contribue largement à couvrir nos besoins quotidiens. Sa richesse en vitamine C contribue au tonus et à la vitalité. Sa teneur en sodium est assez élevée, n'en abusez pas si vous suivez un régime sans sel strict.

COMMENT ÇA POUSSE ?

La culture du céleri-branche est très délicate, la production des plants réclamant temps et soin.
Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production