

Céleri vert

Conseil : il arrive que des personnes soient allergiques au céleri.

Catégorie

Ombellifères

Valeur nutritive

Riche en vitamines A, potassium, phosphore, sodium et calcium. Ce légume peu calorique peut être utilisé dans le cadre d'un régime. Les fibres sont également une valeur ajoutée pour une bonne santé.

Utilisations culinaires

Il existe différentes variétés comme le céleri vert, le céleri blanc, le céleri-rave... le céleri a un goût fort et est donc également utilisé en cuisine.

Disponibilité

Disponible toute l'année, dont principalement en hiver importée d'Espagne ou d'Italie. Disponible à partir de la Belgique en d'autres saisons : au printemps en serre, en été en pleine terre et en automne à nouveau en serre.

Conservation

Garder au frais, de préférence dans un sac.