



Historique

Le céleri est originaire du Bassin méditerranéen. Jusqu'à la Renaissance, il était employé non pas comme une plante potagère, mais comme une plante médicinale, pour ses vertus diurétiques et son action stimulante sur le système nerveux. A cela s'ajoutaient les nombreuses propriétés que lui prêtaient les croyances populaires (notamment aphrodisiaques).

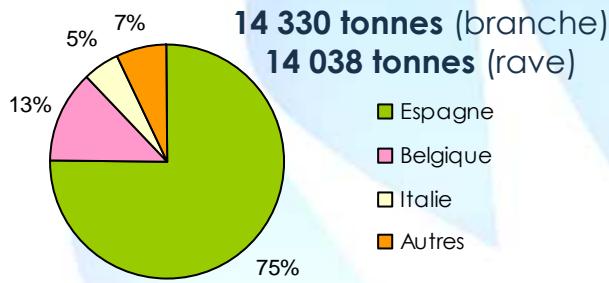
Longtemps limité à un rôle de condiment, le céleri a peu à peu pris place dans notre cuisine en tant que légume à part entière. Mais ce n'est qu'au XIXème siècle que, perfectionné en Allemagne, il devint un légume courant sur nos tables. Puis la sélection a permis d'obtenir deux variétés distinctes : le céleri-branche (dont on a développé les pétioles, entre les tiges et les feuilles) et le céleri-rave (dont on a hypertrophié la racine).

Il est peu connu en dehors de l'Europe, mais il est très apprécié en Allemagne, en Belgique, aux Pays-Bas et en France.

Données économiques

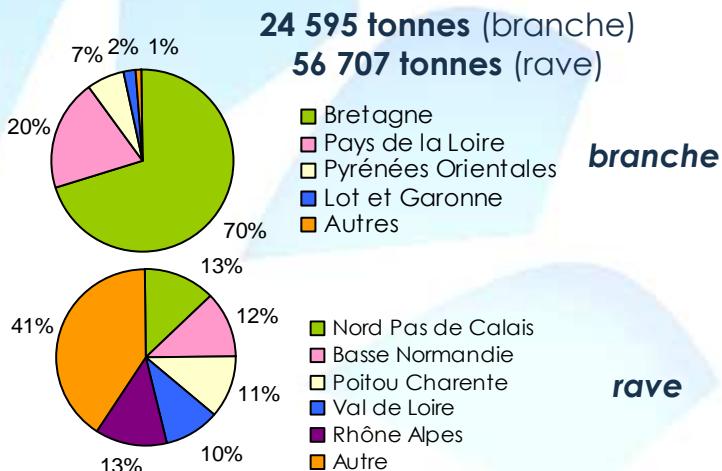
Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Imports



Branche : 0,3 kg/ménage/an
Prix moyen d'achat : **1,9 €/kg**
Rave : 0,5 kg/ménage/an
Prix moyen d'achat : **1,6 €/kg**

Production française



Variétés et Saison

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bretagne												
Languedoc												
Pays de Loire												
Aquitaine												
Belgique												
Espagne												
Italie												

branche

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Nord Pas de Calais												
Manche												
Poitou Charente												
Rhônes Alpes												
Belgique												
Pays Bas												

rave

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Longtemps employé comme une plante médicinale, **peu énergétique**, le céleri branche est riche en sels minéraux (potassium, calcium et fer), en oligo-éléments et en fibres. Il contient également des poly acetylénies, dont plusieurs études ont montré qu'elles pourraient avoir des effets bénéfiques en empêchant in vitro la prolifération de plusieurs types de **cellules cancéreuses** humaines.

Le céleri rave fait lui partie des aliments les plus **riches en fibres**. Il est riche en potassium et contient de la vitamine B9. On le dit apéritif, diurétique, dépuratif, antirhumatismal et tonique.

Conseils



Pour **relever** un potage, ajouter une feuille de céleri à l'eau de cuisson. Les côtes des feuilles se consomment aussi bien **crues**, en bâtonnets, en crudités ou farcies, que **cuites** à l'étouffée, en gratin. Le rave se distingue par son **parfum marqué**. Traditionnellement **cru et râpé**, en crudité, il se consomme également en purée, gratin, tourtes...seul ou en mélange.

Portion moyenne

100g (cru) - 200g (cuit)