

An illustration of fresh celery stalks and leaves. A black sign with white text is stuck in the leaves. A red sticker with white text is on the white stalk. The background is a textured, golden-brown color.

AUTOMNE

PRODUITS  
ET CONSOMMÉS  
DANS LA  
LOIRE

Astuces  
Recettes

# CÉLÉRI-BRANCHE & CÉLÉRI-RAVE

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

## SAUTÉ DE CÉLERI BRANCHE ET POIREAU

**4** PRÉPARATION 10 MINUTES  
CUISSON : 20 MINUTES

### INGRÉDIENTS :

- 4 céleris branche
- 4 poireaux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

**L**avez les céleris et les poireaux. Coupez les premiers en dés et émincez les seconds. Dans une poêle, versez l'huile d'olive puis ajoutez les légumes. Salez et poivrez. Faites les revenir à feu doux pendant 20 minutes environ. C'est prêt lorsque les légumes deviennent fondants. Servez alors immédiatement.

Petit plus : ajoutez une échalote émincée en début de cuisson.



## POMMES DE TERRE AU CÉLERI BRANCHE

**4** PRÉPARATION 10 MINUTES  
CUISSON : 45 MINUTES

### INGRÉDIENTS :

- 2 céleris branche
- 8 belles pommes de terre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

**L**avez le céleri branche, épluchez-le et coupez-le en petits dés. Faites de même avec les pommes de terre.

Dans une sauteuse, versez l'huile puis faites revenir les légumes. Quand ils commencent à dorer, mettez à feu doux de manière à ce que les légumes continuent à rissoler légèrement. Salez et ajoutez un petit verre d'eau, couvrez la sauteuse et laissez cuire ½ heure environ. Servez immédiatement.

## LASAGNES DE CÉLERI RAVE

**4** PRÉPARATION 20 MINUTES  
CUISSON : 40 MINUTES

### INGRÉDIENTS :

- 1, 5 kilo de céleri rave
- 500 g d'épinards
- 120 g de fromage de brebis ou de chèvre
- 1 pot de coulis de tomate
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- huile d'olive ■ sel, du poivre

**P**réchauffez le four thermostat 6. Epluchez le céleri et tranchez-le finement. Rincez puis faites revenir les épinards 5 minutes avec un peu d'huile d'olive dans une grande poêle.

Mélangez la crème fraîche au coulis de tomates. Dans un plat à gratin, déposez une grosse cuillère de crème de tomates, puis couvrez le fond du plat avec de fines tranches de céleri. Faites une couche composée de la moitié des épinards. Rajoutez la moitié de la crème de tomates, du fromage. Faites une deuxième couche avec céleri, puis le reste des épinards et de la crème de tomates. Terminez par une couche de céleri. Ajoutez du sel, du poivre et de l'huile d'olive selon vos habitudes. Laissez cuire 40 minutes au four puis servez immédiatement.

Petit plus : en ajoutant une couche de viande hachée, vous obtenez un plat complet.

## VELOUTÉ DE CÉLERI RAVE À LA FOURME DE MONTBRISON

**4** PRÉPARATION 10 MINUTES  
CUISSON : 35 MINUTES

### INGRÉDIENTS :

- 1 céleri rave
- 1 tranche de Fourme de Montbrison
- 2 oignons
- huile d'olive
- sel, du poivre

**E**pluchez et émincez les oignons. Faites les revenir au fond d'une casserole dans de l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Pendant ce temps, épluchez le céleri, coupez le en morceaux. Ajoutez-le aux oignons, mélangez à l'aide d'une spatule puis couvrez d'eau. Couvrez la casserole, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le céleri soit bien tendre.

Retirez du feu et mixez finement avec les trois-quarts du fromage. Rectifiez l'assaisonnement. Emiettez la fourme restante puis disposez ces miettes sur le dessus de la soupe juste avant de servir.



## FICHE D'IDENTITÉ :

# LE CÉLERI

### PÉRIODE DE PRODUCTION :

Automne hiver pour le céleri rave (toute l'année pour le céleri branche)

### ASSOCIATIONS GAGNANTES :

**En branche :** fromages, anchois, veau, lentilles, haricots blancs, sauce tomate, marrons, noix.

**Rave :** pomme, pomme de terre, salade, bette-rave, châtaigne, noix, gibiers, citron.

### JE LE PRÉPARE :

**Céleri branche :** comme un poireau : coupez le pied où le vert commence, rognez la base.

**Céleri rave :** à peler.

### CÉLERI ASTUCIEUX :

Les feuilles hachées du céleri parfument les bouillons, et le pesto des pâtes.

Conservez-les quelques jours au réfrigérateur ou faites-les sécher.

Faites manger des légumes incognito : ajoutez une moitié de céleri rave à votre purée de pommes de terre ou à vos pommes de terre sautées (coupez et cuisez le comme vos pommes de terre).



## DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes.

## LA LUTTE INTÉGRÉE, QU'EST CE QUE C'EST ?

C'est une méthode basée sur l'observation, qui tolère une certaine présence de ravageurs dans les parcelles, dans la mesure où leur population ne dépasse pas un seuil jugé préjudiciable à la culture. Elle allie méthodes de lutte « naturelle » et l'utilisation de produits phytosanitaires.

Dans la Loire, la lutte intégrée, davantage respectueuse de l'environnement, est pratiquée par plus de la moitié des maraîchers.

SOURCE : CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE, DIAGNOSTIC DE L'ACTIVITÉ MARAÎCHÈRE EN VENTE DIRECTE SUR LE SUD LOIRE, 2010.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR [WWW.TERRESDELOIRE.FR](http://WWW.TERRESDELOIRE.FR)

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

