

# LE CELERI-RAVE

(*Apium graveolens* var. *Rapaceume*)

10

## Céleri-rave, un tubercule lourd et odorant

Les botanistes lui ont donné le nom latin *Apium graveolens* var. *Rapaceume*. « *Gravis* » signifie lourd, massif et « *olens* », odorant !

## Quelques propriétés

Le céleri-rave est une plante herbacée bisannuelle de la famille des ombellifères (ou Apiacées). Elle développe un feuillage peu dense de fanes hautes de 50 à 80 cm qui peuvent aussi être consommées. La plante se prolonge dans le sol par un important système racinaire. A la base de la tige de la plante se forme un tubercule blanc-crème, à la peau épaisse, pesant environ 1 kg que l'on consomme comme légume.

## La plante monte en fleurs la deuxième année

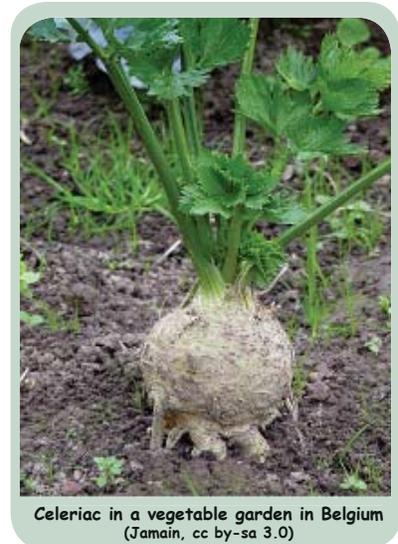
Des tiges poussent au bout desquelles de petites fleurs blanches mellifères, disposées en ombelles, nourrissent les insectes butineurs. De petites graines jaunes reproductives et condimentaires se forment après la floraison.

### L'Ache des marais

Tous les céleris aujourd'hui en descendent. Ce dernier est un céleri sauvage qui vit dans les zones côtières d'Europe et de Méditerranée et en Asie jusqu'à l'ouest de l'Himalaya.

## Le céleri-rave est une plante gourmande

Elle est friande en humus, aime le soleil mais pas la sécheresse. Elle a besoin d'un climat tempéré et humide pour se développer.



Celeriac in a vegetable garden in Belgium (Jamain, cc by-sa 3.0)

## Capitale du céleri en Sicile

Moins de 600 ans avant JC, les Grecs fondent même la capitale du céleri : « *Selinunt* » sur la rivière *Selinus*, en Sicile, dont la monnaie est frappée du sceau du céleri ! On trouve aussi sa trace en Chine, où il est très connu dès le VI<sup>e</sup> siècle.

## Dans l'antiquité

Les Grecs, les Égyptiens et les Romains connaissent le céleri-rave d'abord pour ses vertus médicinales. Ils l'utilisent aussi comme condiment, lors de rites funéraires et pour rendre honneur à des personnes exceptionnelles. Le céleri sauvage se présente alors sous la forme d'un bouquet aux tiges et à la racine peu développées.

## Au fil des siècles, les jardiniers ont aidé la plante

Ces derniers ont contribué à développer certaines de ses caractéristiques pour aboutir aux différentes variétés cultivées aujourd'hui. Arrivé dans les potagers français à la Renaissance, ce n'est qu'au XIX<sup>ème</sup> siècle qu'il devient ce légume courant dans la cuisine française et plus particulièrement dans le Nord de la France.

## Aujourd'hui

Le céleri-rave est cultivé en Europe, au Canada, aux États-Unis et tout autour de la planète sur les sols humides, en zone tempérée.

En France, la récolte annuelle est de 70.000 tonnes, elle est moins importante que celle de la Pologne, de l'Allemagne et des Pays-Bas.

## Excellent pour la santé

Le céleri-rave est riche en potassium, calcium, fer, vitamine B9, B1, et C, en antioxydants et en oligoéléments rares (molybdène, sélénium, chrome...). Il apporte peu de calories, et possède des vertus apéritive, anti-anémique, anti-inflammatoire, diurétique et dépurative. Il aide à renforcer le métabolisme et à améliorer le système nerveux et cardio-vasculaire, la peau, les yeux, les muscles.

## En agriculture biologique

Les cultivateurs luttent contre les maladies et attaques de prédateurs par la rotation de culture, un traitement des feuilles à base de cuivre, l'aspersion de purin de prêle contre la rouille, l'installation de voiles de protection.

## Récolté de juillet à novembre

Il se conserve au frais, en cave, dans du sable ou de la paille. Il est disponible à la consommation jusqu'en avril. On le trouve aussi râpé, prêt à être consommé cru.

## Cru ou cuit...

Il est parfumé et croquant lorsqu'il est servi râpé, en tranches ou en bâtonnets. Il est aussi très apprécié cuit, en purée, potage, ragoût, braisé ou en frites.



## Une envie de céleri-rave?

### Bâtonnets à croquer

Éplucher le céleri, le détailler en bâtonnets que l'on trempe dans une préparation de son choix : mayonnaise, tapenade, anchoïade...

### Frites de céleri-rave

Éplucher le céleri puis le détailler en frites. Plongez-les dans une friteuse d'huile bien chaude. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et bien dorées.