

Le céleri branche

Pauvre en calories et riche en fibres, le céleri-branche est un légume facile à préparer qui se déguste aussi bien cuit que cru. Sa saveur puissante en fait également l'allié de nombreux plats.

En poêlée avec lentille corail, courgette et persil

- 4 CS d'huile d'olive
- 4 CS de lentilles corail
- ½ botte de persil frisé
- 3 gousses d'ail
- 5 branches de céleri
- 1 courgette
- Sel

Dans une sauteuse faites chauffer l'huile d'olive.

Rincez sous l'eau les lentilles corail et versez-les dans une sauteuse. Ajoutez un verre d'eau et couvrez.

Lavez le persil, effeuillez-le. Epluchez les gousses d'ail, puis hachez l'ail et le persil avant de les ajouter dans la sauteuse. Mélangez.

Lavez le céleri et coupez-le en tronçons, épluchez la courgette et coupez-la en morceaux. Ajoutez le tout dans la sauteuse. Mélangez, salez, couvrez et laissez cuire 10 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement avec de servir bien chaud.



En jus avec du gingembre : top pour la digestion

- 650g de céleri-branche
- 3 cm de gingembre frais et pelé

Lavez les côtes et coupez-les au ras des feuilles.

Coupez les côtes en morceaux.

Passez-les à l'extracteur de jus avec le gingembre.

