

Le céleri

ecollation.org

Par sa forme allongée, il est assez facile de deviner que le céleri est un légume dont on mange la tige. Il existe aussi deux autres sortes de céleri : le céleri-feuille dont on ne consomme que les feuilles (sa tige est très fibreuse) et le céleri-rave dont on ne consomme que le tubercule. Un tubercule est une partie de la plante qui s'est renflée (qui devient bombée) pour y entreposer des réserves de nutriments.

FICHE THÉMATIQUE

Le cultiver

Au jardin, le plant pousse lentement et il nécessite beaucoup de soins. À la base, les tiges de la plante se regroupent et forment un pied, tandis qu'à l'autre extrémité apparaissent de grandes feuilles découpées, de couleur verte ou jaune pâle. Pour obtenir de beaux céleris vert pâle, presque blancs, dont le goût est peu prononcé, ceux-ci doivent être blanchis pendant leur croissance. Cette technique consiste à recouvrir le plant de terre, de papier ou de planches, afin qu'il ne soit pas exposé à la lumière.

Le céleri aime le soleil, mais son sol ne doit pas devenir sec. Fait intéressant, le céleri a d'abord été appelé ache, qui veut dire « qui grandit dans l'eau », en référence à son habitat naturel au bord de l'eau.

Bien que le céleri soit disponible à l'année en épicerie, celui du Québec n'est sur les étales que de juillet à novembre.

Le conserver

Le céleri ne doit pas être laissé à la température de la pièce. Il est recommandé de l'entreposer au réfrigérateur, dans un sac perforé, un linge humide ou un contenant fermé. De cette façon, il restera beau et croquant pendant quelques semaines. S'il est ramolli, il suffit de le plonger dans de l'eau glacée quelques minutes pour qu'il retrouve son croquant.

Le cuisiner

Ce légume tige est constitué à plus de 90% d'eau, c'est pourquoi il est avant tout rafraîchissant ! Voilà pourquoi on le mange souvent cru, en crudités ou en salade. Il est aussi possible de le consommer dans une soupe ou un potage, en sauce, en sauté ou en ragoût. Les feuilles du céleri sont aussi comestibles, leur goût est beaucoup plus prononcé que celui des tiges.

Le céleri et la santé

Comme tous les légumes, il contient des fibres qui ont comme mission de nettoyer les intestins et aident à avoir faim moins rapidement entre les repas. Le céleri renferme aussi plusieurs vitamines et minéraux essentiels à la santé. Il est donc avantageux de croquer une branche de céleri, mais aussi de consommer ses feuilles et ses graines.



Le déguster

Pour chaque élève:

- Serviette de table
- Cuillère
- 1 gobelet ou assiette
- 1 cuillerée de céleri râpé (l'équivalent d'un bâtonnet)
- 2 bâtonnets de céleri

ÉTAPE 1

Dégustation spéciale

Expliquez et mimez les étapes de la dégustation bien spéciale: tous se boucheront le nez, croqueront le légume mystère puis, à votre signal, se déboucheront le nez pour trouver de quoi il s'agit. Rappelez que personne n'est obligé de participer à l'aventure, on le fait seulement si on a envie.

ÉTAPE 2

Aliment mystère

Créez le mystère et prenez soin de ne pas nommer l'aliment à explorer. Avant la distribution, tous se bouchent le nez en pinçant les narines, pas plus haut. Rappelez aux élèves qu'ils peuvent respirer par la bouche. Distribuez les céleris râpés dans les cuillères en demandant aux élèves de ne pas les manipuler, de les laisser dans l'assiette posée loin devant eux.

ÉTAPE 3

La grande aventure

Tous mettent la cuillère d'aliment mystère en bouche, vous aussi. Tous mastiquent 2 ou 3 fois. Avant qu'ils n'avalent, demandez d'être attentif au changement qui va se produire, puis donnez le signal. *On se débouche le nez! Avez-vous perçu le changement? Qu'est-ce que ça goûte maintenant?* Montrez aux élèves le céleri entier. Distribuez quelques bâtonnets de céleri et dégustez avec tous vos sens.

ÉTAPE 4

Un peu de science: odeurs et arômes

Les **odeurs** sont des molécules, comme de minuscules billes, qui flottent dans l'air et entrent par le nez pour chatouiller une petite zone située tout en haut du nez (au niveau des yeux). Le cerveau reçoit alors un message qui nous permet de percevoir les odeurs et nous indique ce que ça sent.

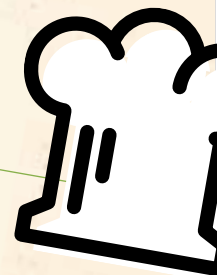
Les **arômes** sont les MÊMES molécules qui entrent par la bouche plutôt que par le nez et qui montent rejoindre cette même zone pour nous dire ce que ça goûte. L'arôme du céleri, c'est ce qu'on a perçu en se débouchant le nez. C'est l'odeur du céleri perçue en bouche. Quand un rhume nous bouche le nez, les arômes ne se rendent pas aussi bien. Sans les arômes, le goût des aliments devient bien triste! Finalement, le goût en bouche... c'est surtout une histoire d'odorat!

Les suggestions du chef pour amener de la variété

Garnir une branche de céleri de fromage à la crème, de fromage cottage, d'houmous ou de garniture au thon.

Garniture au thon (pour chaque élève)

- Mélanger dans un petit bol:
 - 15 ml de thon en conserve, égoutté
 - 15 ml de fromage à la crème
 - 5 ml de salsa
- Garnir une branche de céleri



Pour plus d'information ou plus d'idées sur le céleri

- www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/celeri
- <https://mangezquebec.com/fr/calendrier-des-arrivages/produit/39/celeri/>
- https://www.academiedugout.fr/ingredients/celeri_846