



< retour

Fruits et légumes

Boule de céleri



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Poids moyen : 1000g

Pour un régime: le cuire à la vapeur et l'accompagner d'une sauce au yaourt et aux herbes.

COMMENT CHOISIR ?

Le céleri-rave ou boule de céleri est vendu de septembre à avril. Il faut le choisir lourd (pas forcément gros), il ne doit pas être flétri ni marqué de traces jaunes. Le toquer du doigt, s'il

sonne creux, il est passé. Le choisir sans racine ni fourche.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

S'il n'est pas entamé, il se conserve 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppé dans un film plastique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
36 kcal	1,20 g	5,68 g	0,30 g	13,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
38,80 mg	269,00 mg	0,07 g	0,56 mg	65,30 mg
sucré	fibres	cuivre	zinc	fer
1,44 g	3,20 g	0,12 mg	0,29 mg	0,42 mg
manganèse				
0,13 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Gratin de pommes de terre, poire et céleri [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Légumes à la grecque douce [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Oeufs mayonnaise, macédoine de

légumes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Gratin de céleri-rave au serrano [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Céleri rémoulade aux gambas [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Carpaccio de noix de saint-jacques, rémoulade de céleri aux huîtres et caviar [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Noisette de biche et jus à la griotte, mousseline de céleri et petits légumes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Parmentier de haddock au celeri [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15860>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15860>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-pommes-de-terre-poire-et-celeri>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-la-grecque-douce>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-mayonnaise-macedoine-de-legumes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-celeri-rave-au-serrano>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/celeri-remoulade-aux-gambas>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-noix-de-saint-jacques-remoulade-de-celeri-aux-huitres-et-caviar>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/noisette-de-biche-et-jus-la-griotte-mousseline-de-celeri-et-petits-legumes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-haddock-au-celeri>