



# Le CÉLERI -rave

Les boules de céleri-rave peuvent se consommer crues ou cuites. Crues, on les prépare en salade, coupées en tranches ou en rémoulade (en mayonnaise), râpées. Pour se familiariser avec son goût il faut commencer par les déguster cuites. Elles se préparent de diverses manières, sautées, en gratin, en ragoût, en purée, en frites.



**Le Saviez vous :** Le céleri-rave est connu depuis l'antiquité, comme son cousin le céleri branche, issu de l'ache des marais. Il a d'abord été utilisé pour ses vertus « magiques ». Certains pensaient qu'il pouvait guérir de la tristesse, ou aider contre les rages de dents. C'est à la Renaissance qu'il est apparu dans les potagers comme légume. Il est riche en minéraux et vitamines mais aussi en calcium qui aide à rester en bonne santé et aide bien grandir.



Je suis Ravy le céleri, avec mon cousin Célry-B, nous aimons danser, faire la fête et râper. Notre meilleur morceau est « Nés sous la même étoile » de l'album **REMOULADE !**