



Celery

Varieties: Pascal, Golden Boy, Tall Utah, Monterey, Conquistador



Storage:

- Wrap whole celery bunches tightly in aluminum foil and store in the refrigerator. This allows ethylene gas to escape while retaining moisture, preventing spoilage.

Preparation:

- Remove individual stalks from the bunch and wash with cool water to remove any dirt.
- Trim off the leafy top and a few inches from the bottom of each stalk.
- Reserve trimmings for use in vegetable stock (these can be kept in the freezer for later use).

Quick Recipe: Ants on a Log

1. Trim celery and cut into sticks 2-3 inches long.
2. Top each stick of celery with your favorite peanut butter.
3. Place raisins on top of the peanut butter for a quick and tasty snack.

Good for You:

- Celery is a good source of potassium, which is important for heart health.

Ways to Use:

- Sautee celery with onion and bell pepper (a combination often referred to as the “holy trinity”) to flavor soups, stews, or any other savory dish cooked on the stovetop.
- Add raw celery to salads.
- Dip raw celery sticks into your favorite dip.

Tip:

Wilting celery can easily be revived. Cut off the bottom end and place the stalks into a glass of water and store in the refrigerator.



Céleri

Variétés : Pascal, Golden Boy, Tall Utah, Monterey, Conquistador



Stockage :

- Envelopper hermétiquement les bottes de céleri dans du papier d'aluminium et les conserver au réfrigérateur. Cela permet au gaz éthylène de s'échapper tout en conservant l'humidité, ce qui empêche la détérioration.

Préparation :

- Retirer les tiges individuelles de la grappe et les laver à l'eau fraîche pour éliminer toute trace de saleté.
- Couper la partie supérieure feuillue et quelques centimètres de la partie inférieure de chaque tige.
- Réserver les parures pour le bouillon de légumes (elles peuvent être conservées au congélateur pour une utilisation ultérieure).

Recette rapide : Fourmis sur une bûche

1. Tailler le céleri et le couper en bâtonnets de 5 à 6 cm de long.
2. Recouvrir chaque branche de céleri de votre beurre de cacahuète préféré.
3. Placer des raisins secs sur le beurre de cacahuète pour un en-cas rapide et savoureux.

Bon pour la santé :

- Le céleri est une bonne source de potassium, qui est important pour la santé cardiaque.

Utilisations possibles :

- Faites sauter le céleri avec de l'oignon et du poivron (une combinaison souvent appelée la « sainte trinité ») pour aromatiser les soupes, les ragoûts ou tout autre plat savoureux cuisiné au four.
- Ajoutez du céleri cru dans vos salades.
- Trempez les bâtonnets de céleri cru dans votre sauce préférée.

Astuce :

Le céleri flétri peut facilement être ravivé. Coupez l'extrémité inférieure, placez les tiges dans un verre d'eau et conservez-les au réfrigérateur.

