



7 Ways to Use Celery

1. Enjoy raw celery sticks with a dip, like hummus, ranch, or bean dip.
2. Chop celery and add to tuna, chicken, or potato salad.
3. Fill celery with peanut butter and top with raisins or dried cranberries for ants on a log.
4. Sauté and add to fried rice or a grain bowl.
5. Make a green smoothie with celery, baby spinach, and green apples.
6. Add to vegetable soup, chicken noodle soup or homemade chicken o vegetable stock/broth.
7. Soup: Cook 15 stalks of chopped celery in a pan with a chopped onion and potato until soft. Add 6 cups of vegetable broth, simmer for 20 minutes, and then blend and season with salt. Sprinkle with lemon juice.



Tips:

- Celery has a nice flavor that contributed to soups and salads. These easy methods can help your snack cravings and introduce more vegetables into the diet.
- You can re-grow celery by chopping off the base, placing it in a saucer of water for a week and then potting it with soil.





7 façons d'utiliser le céleri

1. Dégustez des bâtonnets de céleri crus avec une sauce, par exemple du houmous, une sauce ranch ou une sauce aux haricots.
2. Hachez le céleri et incorporez-le à du thon, du poulet ou une salade de pommes de terre.
3. Remplissez du céleri avec du beurre de cacahuète et garnissez-le de raisins secs ou de canneberges séchées pour obtenir des « fourmis sur une bûche ».
4. Faites revenir et ajoutez le tout dans du riz frit ou dans un bol de céréales.
5. Préparez un smoothie vert avec du céleri, des jeunes épinards et des pommes vertes.
6. Ajoutez dans une soupe de légumes, une soupe de nouilles au poulet ou un bouillon de poulet ou de légumes fait maison.
7. Soupe : Faites cuire 15 branches de céleri hachées dans une casserole avec un oignon haché et une pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez 6 tasses de bouillon de légumes, laissez mijoter pendant 20 minutes, puis mixez et assaisonnez avec du sel. Arrosez de jus de citron.



Astuces :

- Le céleri a une saveur agréable qui enrichit les soupes et les salades. Ces méthodes simples permettent de limiter les envies de grignotage et d'introduire davantage de légumes dans votre alimentation.
- Vous pouvez faire repousser du céleri en coupant la base, en la plaçant dans une soucoupe d'eau pendant une semaine, puis en la mettant en pot avec de la terre.

