

Caractéristiques générales

Les céleris sont cultivés au champ et sont généralement récoltés lorsqu'ils atteignent une taille désirable pour le marché.

Il existe aussi les graines du céleri. Celles-ci sont généralement consommées dans les marinades ou les sauces : leur goût est très prononcé!

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après la récolte, le **haut des céleris est coupé** afin de respecter les longueurs typiques du marché, puis ils sont **lavés** et **rapidement refroidis** près de 0 °C. Cela leur permet de **conserver leur fraîcheur** et leur **texture croustillante**.

Ils sont régulièrement **emballés dans des sacs de plastique perforés** pour éviter les bris, l'assèchement ainsi que l'accumulation des gaz produits par le céleri.

Les céleris sont **sensibles aux dommages physiques** : manipulez-les avec précaution pendant les étapes d'emballage et de manutention.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez les céleris dans leurs conditions idéales (**température entre 0 et 2 °C** et **humidité entre 98 et 100 %**) pour une durée de conservation entre **5 et 7 semaines**.

Les céleris sont **hautement sensibles au gel** (-0,5 °C), un cycle de gel/dégel cause une apparence détrempée aux tiges et des feuilles fanées.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Disposez les céleris dans un **comptoir réfrigéré** (entre **1 et 4 °C**) et à une **humidité élevée** (entre **98 et 100 %**).

Manipulez-les avec soin : ils sont sensibles aux bris et cela pourrait causer des cassures aux branches et leur brunissement.

Évitez de les mouiller ou de les asperger d'eau, car cela accélèrera leur dégradation.

Les céleris sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Un contact prolongé à de hauts niveaux d'éthylène produit par des fruits comme les pommes, les poires, les melons ou les pêches, pourrait induire une **perte de la coloration verte** et un **jaunissement du feuillage**.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de céleri en dés	Cru (63 g)		Bouilli (79 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	10 kcal	-	14 kcal	-
Glucides	2 g	-	3 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %	1 g	4 %
Vitamine K	19 µg	16 %	30 µg	25 %
Folate	23 µg	6 %	26 µg	7 %
Potassium	165 mg	4 %	225 mg	5 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez un céleri avec des **branches très fermes et croustillantes**, d'une **belle couleur vert pâle**. S'il contient encore ses feuilles, assurez-vous qu'elles soient bien vertes et d'apparence fraîche.

Évitez de choisir un **céleri flétri ou desséché**, présentant **des fendillements** ou des **taches brunes**.

Caractéristiques nutritionnelles

Le céleri cru est une **bonne source de vitamine K**. Il est également une **source de folate**, vitamine essentielle aux femmes enceintes puisqu'elle assure le bon développement du fœtus. Cette vitamine est essentielle à la coagulation du sang ainsi qu'à la santé osseuse.

Les antioxydants contenus dans le céleri auraient des **propriétés antiinflammatoires**. Le processus inflammatoire est impliqué dans le développement de certaines maladies chroniques et liées au vieillissement. Ils auraient aussi la capacité d'empêcher la prolifération de certains types de cellules cancéreuse.

En résumé, le céleri :

- Est source de vitamine K et folate.
- Contient des antioxydants associés à la prévention de certains cancers.



Commanditaire :



Conservation domestique

Conservez-le **au réfrigérateur, entier**, enveloppé dans un **essuie-tout ou un linge propre et humide jusqu'à 7 jours**.

Prolongez sa durée de conservation jusqu'à **quelques semaines**, en le tranchant et le plaçant **dans un contenant hermétique** dans le réfrigérateur. S'il semble s'assécher, aspergez-le d'un peu d'eau.

Utilisations culinaires

La branche du céleri se mange crue en dés, dans les salades ou dans les préparations à sandwichs. Elle peut être servie à l'apéro, garnie de fromage ou d'autres préparations au choix. Essayez de la jumeler à la noix de coco, c'est une combinaison parfaite!

Cuit ou bouilli, le céleri s'incorpore bien aux soupes, sautés, quiches ou omelettes.

Les feuilles du céleri, telles quelles ou hachées, peuvent procurer un bon arôme aux salades ainsi qu'aux potages.

Comment éviter le gaspillage ?

Si votre céleri commence à ramollir, submergez-le dans l'eau froide, il retrouvera son croquant en quelques minutes!

Il est possible de **congeler le céleri**, une fois lavé et blanchi, pour une période de **quelques mois**.

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | passeportsante.net | AQDFL | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norseco | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance – Celery

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec