



CÉLERI-RAVE

LÉGUME DU MOIS

Le céleri-rave est la racine comestible du céleri. Ce tubercule arbore une couleur blanche à mauve clair ou jaune. Sa chair est d'un blanc crémeux. Le céleri-rave se consomme chaud ou froid, et sa saveur est relevée, aromatique et légèrement piquante.

AINSI VOUS ACHETEZ DE LA QUALITÉ, TOUJOURS.

Le céleri-rave s'achète avec ou sans feuilles. Le tubercule doit être ferme et sec. S'il a encore ses feuilles, elles doivent être d'un beau vert frais. N'achetez pas un tubercule avec trop de racines ou des feuilles abîmées.

Un bon céleri-rave est lourd. Tapotez-le, et assurez-vous qu'il ne sonne pas creux.

Comptez 200 à 250 grammes par personne pour du céleri-rave cuit. Cru, 100 grammes suffisent.

À VOTRE SANTÉ

Les légumes-fruits ont, tout comme les autres légumes, une forte valeur nutritionnelle. Ils contiennent assez bien de nutriments essentiels et peu de calories. L'apport en nutriments varie selon la variété. Le céleri-rave est riche en fibres et est une bonne source de potassium, d'acide folique et de vitamine C.

COMMENT CONSERVER LE CÉLERI-RAVE?

Le céleri-rave et le céleri ne sont pas les mêmes. Le céleri-rave est la tubercule de la plante de céleri. Les feuilles ainsi que la racine sont donc toutes deux comestibles et très bonnes. Nous vous donnons aussi tous les conseils pour vous apprendre à conserver le céleri, mais ici, nous vous parlons du céleri-rave. Il se conserve très bien. Voici comment s'y prendre :

- En dehors du réfrigérateur, non coupé, il se conserve jusqu'à 3 semaines.
- Dans le réfrigérateur, coupé, jusqu'à 1 semaine.
- Vous pouvez aussi le congeler jusqu'à 12 mois.
- Conservez le légume entier dans un endroit frais et sec. Entre 12 et 15°C c'est parfait. Il vaut mieux éliminer les feuilles, car celles-ci soustraient de l'humidité au tubercule. En soi, ce n'est pas très grave si le céleri-rave s'assèche, mais ce n'est pas idéal non plus. Si vous avez plusieurs céleris-raves, mangez les plus

grands en premiers, car les petits exemplaires se conservent plus longtemps.

- Le céleri-rave coupé devient rapidement brun. Emballez-bien les morceaux dans du film alimentaire et conservez-les au frigo. Arrosez-les avec un peu de jus de citron pour empêcher la formation de taches brunes.

CONGELER LE CÉLERI-RAVE

Congeler le céleri-rave est une manière parfaite de le conserver pour une plus longue période. Vous pouvez le congeler cuit ou blanchi.

BLANCHIR LE CÉLERI-RAVE

Il est primordial de blanchir le céleri-rave avant de le congeler afin d'en préserver la texture.

Coupez le céleri-rave en dés, puis plongez-les pendant 2 à 4 minutes dans de l'eau bouillante avec une pincée de sel. Ensuite rincez les morceaux à l'eau froide afin de stopper la cuisson.

Laissez bien égoutter. Votre céleri-rave blanchi est maintenant prêt à être congelé.

KEFTA DE BŒUF AU CÉLERI-RAVE ET SAMBAL DE CONCOMBRE

Ingrédients

500 g de haché de bœuf

1 oignon émincé

2 càc de cumin moulu

2 càc de coriandre moulue

2 càc de poudre de paprika

¾ càc de piment de Cayenne

1 càc de sel



persil plat frais
 coriandre fraîche
 ½ céleri-rave
 225 g de petits pois (en bocal, égouttés)
 yaourt grec
 2 càs de tahini
 50 ml d'huile d'olive
 1 concombre
 1 càs de sucre
 2 gousses d'ail pressées
 1/8 de piment vert
 1 càs de vinaigre de vin (Chardonnay)

Préparation

Dans un saladier, mélangez le haché de bœuf, l'oignon, le cumin, le paprika et le piment de Cayenne. Hachez finement le persil plat et la coriandre, incorporez-les au mélange et laissez reposer le tout 2 heures.

Prélevez une partie du mélange à l'aide d'une grande cuillère et créez un boudin autour d'une brochette. Grillez-la au barbecue ou dans une poêle-grill.

Mélangez le yaourt grec, le tahini et l'huile d'olive.

Incorporez délicatement les petits pois et mélangez au fouet.

Coupez le concombre et le piment (épépiné) en petits dés et ajoutez-y le sucre, l'ail et le vinaigre afin de créer un sambal de concombre.

Épluchez le céleri-rave et coupez-le en cubes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.

POMMES DE TERRE, CÉLERI-RAVE ET SALSIFIS GRATINÉS ET FILET DE PORC



Ingédients

600 g de pommes de terre farineuses (environ 6 grandes)
 1 filet de porc (700 g)
 400 g de salsifis
 400 g de céleri-rave
 ½ brocoli
 ½ botte de ciboulette
 150 g de fromage râpé
 2 L de lait
 50 g de beurre
 Noix de muscade
 Sel et poivre

Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 2 cm.

Faites la même chose avec les salsifis et le céleri-rave.

Faites cuire le tout al-dente dans une casserole de lait assaisonné de noix de muscade, sel et poivre.

Sortez les pommes de terre et les légumes du lait et réservez le lait. Coupez le brocoli en fleurettes et faites-les blanchir dans de l'eau légèrement salée.

Égouttez et passez sous un filet d'eau froide.

Mélangez les pommes de terre et les légumes et mettez-les dans un plat pour le four.

Versez un peu de lait et parsemez de fromage.

Gratinez le plat pendant 10 min. dans un four préchauffé à 220°C.

Finissez en parsemant la ciboulette ciselée.

Pendant ce temps, assaisonnez le filet de porc de sel et poivre. Saisissez la viande de tous les côtés dans un peu de beurre pour obtenir une jolie croûte. Enfouissez ensuite dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes.

QUESADILLA VÉGÉTARIENNE AUX CHAMPIGNONS, CÉLERI-RAVE GRILLÉ, POIVRON ET BRUGGE VIEUX



Ingrédients

8 tortillas
 ½ céleri-rave
 200 g de champignons des bois
 150 g de roquette
 2 branches de thym frais
 300 g de ricotta
 1 poivron rouge
 1 oignon rouge
 2 gousses d'ail
 Paprika
 250 g de Brugge Vieux ou Prestige râpé

Gremolata :

1 bouquet de persil
 1 piment
 Zeste d'1 citron
 4 c à s d'huile d'olive

Préparation

Préparez la gremolata : Hachez le persil et le piment. Mélangez-les à l'huile d'olive et au zeste de citron. Préchauffez le four à 180°C. Coupez le céleri-rave en fines tranches et faites griller celles-ci dans une poêle à griller. Salez et poivrez selon le goût. Effeuillez le thym au-dessus du céleri-rave. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y sauter les champignons des bois. Salez et poivrez. Réservez.

Débarrassez le poivron de ses parties blanches et coupez-le en fines lanières. Pelez l'oignon et coupez-le en demi-lunes. Pressez l'ail. Faites à nouveau chauffer la poêle avec de l'huile d'olive et faites-y revenir le poivron, l'oignon et l'ail jusqu'à les attendrir. Déposez 4 tortillas sur une lèchefrite recouverte de papier sulfurisé. Tartinez chaque tortilla de ricotta. Répartissez par-dessus les tranches de céleri-rave et parsemez de gremolata et de fromage râpé. Complétez cette garniture de roquette, de champignons sautés et de paprika. Tartinez les 4 autres tortillas de ricotta. Déposez-les sur chaque tortilla garnie. Enfouissez et laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Sortez-les du four, coupez-les en 4 et servez-les accompagnées de gremolata.

PIEDS DE CÉLERI AU FOUR, PURÉE DE CÉLERI-RAVE ET HACHIS DE VEAU



Ingrédients

le blanc de 2 poireaux
 1/3 de céleri blanc
 500 g céleri-rave, nettoyé
 1 oignon
 2 cuillères à soupe de matière grasse
 1 cuillère à soupe de farine
 2,5 dl de lait
 40 g de fromage maigre râpé
 500 g de hachis de veau
 le jus d'½ citron

Préparation

Ôtez les feuilles extérieures des poireaux. Rincez abondamment. Coupez le blanc en morceaux et cuisez-les à point. Lavez les branches de céleri et cuisez-les à point. Épluchez le céleri-rave et coupez-le en morceaux. Aspergez légèrement de jus de citron et cuisez à point. Passez ensuite le céleri-rave au passe-vite et assaisonnez de poivre et de sel. Faites fondre une cuillère à soupe de matière grasse dans une casserole et ajoutez-y la farine. Ajoutez le lait en remuant. Laissez cuire la sauce à feu doux et rajoutez ensuite la moitié du fromage. Assaisonnez de poivre et de noix de muscade.

Ciselez l'oignon et faites-le revenir dans le reste de la matière grasse jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le hachis et faites-le cuire à feu vif jusqu'à ce que sa structure devienne granuleuse.

Beurrez un plat à gratin et couvrez le fond d'une couche de viande hachée. Puis nappez d'une couche de purée de céleri-rave et ensuite d'une couche de poireaux et de céleri. Terminez par une couche de sauce au fromage et répartissez le reste du fromage râpé sur toute la surface.

Enfournez à 180° pendant 20 minutes.

SOUPE DE CÉLERI-RAVE AUX LANIÈRES DE PORC ET BETTERAVE ROUGE

Ingrédients

250 g de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux

250 g de céleri-rave, épluché et coupé en morceaux

1 blanc de poireau, en rondelles

2 càs de matière grasse

1 dl de vin blanc

6 à 7 dl de bouillon de poule

2 dl de crème (light)

Poivre noir et sel

1 betterave rouge, épluchée et coupée extrêmement finement

1 càs de persil plat, émincé

200 g de lanières de porc



Préparation

Faites revenir les pommes de terre, le céleri-rave et le poireau dans du beurre. Versez le vin et le bouillon et laissez cuire 20 minutes à couvert.

Ajoutez ensuite la crème et portez à nouveau à ébullition. Mixez au mixeur plongeant pour obtenir une soupe lisse. Passez la soupe au tamis, salez et poivrez.

Mélangez la betterave rouge et le persil, salez et poivrez.

Assaisonnez les lanières de porc et saisissez-les brièvement.

Placez-les dans 4 bols et versez la soupe chaude par-dessus.

Finissez avec la betterave rouge.

Enseignement qualifiant/professionnel

Trois nouvelles options en septembre

À la rentrée de septembre prochain, trois nouvelles formations seront proposées dans nos écoles : technicien en logistique, artisan boucher et artisan boulanger. « Une grande première car nous répondons rapidement aux besoins du terrain », annonce la ministre. « Les fédérations professionnelles nous ont dit avoir des difficultés à recruter certains profils. Grâce à la certification par unités, votée l'an dernier, on a pu réagir très vite : ces formations naîtront en septembre. »

Dans le deal, la fourniture de places de stage. « C'est garanti par le secteur et c'est parfois ce qui nous manque aujourd'hui. Les artisans boulangers et bouchers sont des fonctions critiques ou en

pénurie à Bruxelles et en Wallonie. Ce sont aussi des métiers qui rencontrent plus de contraintes qu'avant, avec la traçabilité, par exemple ; des commerces dont la reprise exige beaucoup de compétences », insiste la ministre. « Personnellement, je pense que cela répond à la demande des citoyens de trouver près de chez eux des artisans qui fournissent un travail de qualité. C'est en plein dans la démarche que les jeunes défendent en marchant pour le climat, pour des circuits courts, etc. Je suis sûre que ces options auront un avenir. »

L'enseignement qualifiant occupe une place importante dans le Pacte pour un enseignement d'excellence. L'allongement d'un

tronc commun plus polytechnique doit permettre aux jeunes de ne plus choisir une filière qualifiante/professionnelle par défaut. Mais ne serait-il pas plus efficace de confier la gestion de cette filière aux Régions ? « Au

Artisan-boulangers et bouchers, des options qui ont un bel avenir

contraire, ce serait totalement inefficace », réagit-elle. « Si les régionalistes disent qu'il faut commencer par régionaliser le qualifiant,

c'est qu'ils n'ont rien compris à la structuration de nos écoles. Vaut-on les scinder en deux ? »

« AUCUN TABOU »

« Mais je suis à cent pour cent favorable à jeter davantage de ponts entre écoles et entreprises. Il faut améliorer le modèle, au niveau de l'enseignement en alternance, par exemple. Il faut laisser le temps à l'Observatoire du qualifiant, qui vient d'être mis en place, de travailler. Je n'ai aucun tabou, par rapport à des formations manquantes dans des bassins scolaires, liées à des métiers en pénurie. Ou, au contraire, pour freiner de nouvelles options non porteuses d'emploi. »

D.S.W.



SUD PRESSE

02-03-2019

