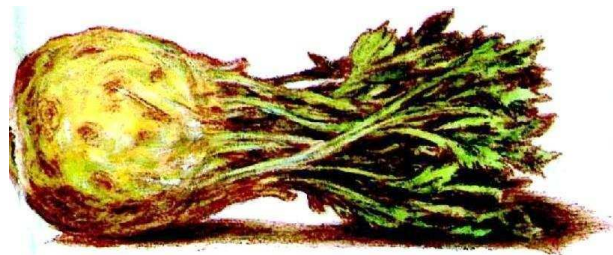


CÉLERI (cultivé)
Apium graveolens (dulce)



Issu de l'**Ache odorante** (latin *Apium*) ou *Céleri sauvage*, des côtes méditerranéennes, le Céleri (lombard *selri*, latin *selinon* "Ache", du grec), de la famille des Apiacées (ombellifères), est une plante bisannuelle à petites fleurs blanc-jaunâtre, dont il existe beaucoup de variétés horticoles.

La feuille d'Ache a inspiré la sculpture gothique et a aussi fourni le motif ornemental qui décore, en héraldique, la couronne des ducs et des marquis.

Le céleri « rave », connu depuis le XVI^e siècle, n'est devenu d'un usage courant qu'au milieu du XIX^e siècle. Cette plante potagère délicieuse et présentant de nombreux avantages –**peu de calories, du fer et beaucoup d'autres minéraux et oligo-éléments, des vit. A, C, B1, B2...**– figure parmi les légumes les plus riches en fibres. Elle agit sur la...

- **prévention du cancer du côlon, des maladies cardio-vasculaires et participe au traitement du diabète.**

- **Lave le sang, ouvre l'appétit, donne du tonus au foie, fait dormir, rend la peau éclatante...**

Conserver. Au garde-manger (au frais) ou dans le bac à légumes du réfrigérateur (non épluché, sinon la chair noircit) mais pas trop longtemps (il risque de se dessécher et de devenir mou). Avant de le congeler, il est préférable de le cuire.

La culture du Céleri se fait soit sous abri, soit en pleine terre ; destinée à la conserverie, elle est alors réalisée sur de grandes surfaces avec récolte mécanique.

Cuisine

Il faut choisir une « rave » bien ferme et lourde, de préférence avec ses feuilles sur le sommet de la racine.

Ni ridée, ni ratatinée. Un céleri-rave mou sera creux et sa chair sans intérêt pour la cuisine.

Une salade colorée : mâche, céleri-rave râpé, betteraves en petits dés. Sauce vinaigre de miel + pointe de raifort

Chips de céleri : cuites dans la friture comme les pommes de terre ! Servies avec volaille ou poisson poêlé.

Tourte de légumes : carotte, céleri-rave, navet (râpés) + poireau, chou (en julienne) cuits à l'étouffée avec du beurre et desséchés dans le four.

Le sel au(x) graines de Céleri parfume soupe, potage, salade, jus de Tomate.

Outre ces vertus (médicales, médicinales, culinaires...) du légume tout entier (racine du Céleri-rave, pétioles du Céleri à côtes ou Céleri branche), ce qui nous intéresse ici, c'est...

L'HUILE ESSENTIELLE DE SES SEMENCES

Organes distillés : graines - **Origine :** France.

Composants principaux : terpènes (β-sélinène... dont monoterpènes : limonène), apiol, aldéhyde apiolique...

Intérêt +

Synergie : Angélique archangélique (convalescence) - Carotte.

Propriétés

- **Draineur pulmonaire et hépatique :** draine efficacement foie et reins –**diurétique**– et **stimulant**.

- **Bon tonique nerveux et musculaire** qui aide à lutter contre fatigue ou asthénie sexuelle, aphrodisiaque.

- Autre indication intéressante : sa faculté d'**éclaircir efficacement les taches pigmentaires de vieillissement**.

Usage externe

2 gouttes 3 fois / jour suffisent, diluées dans l'huile vierge

- **Localement** sur le foie

Usage interne

2 gouttes 3 fois / jour suffisent, dans du miel, sur un sucre complet ou en gélules