

Ah le céleri, un légume que l'on aime ou que l'on déteste...je ne pense pas qu'il y ait un entre-deux.

C'est aussi un légume que l'on trouve à toutes les sauces...il s'invite à chaque buffet et dès qu'il y a moyen de faire une trempette dans une sauce dip, un houmous, hop on le retrouve à côté des bâtonnets de carottes.

Tu as beau mordre à pleines dents dedans, tu finis toujours avec une longue fibre qui sort de ta bouche et/ou un truc pris entre tes dents... sexy!

Peut-être devrais-je être plus clément avec ce légume ou tout au moins avoir plus de respect...il a tant d'atouts santé.

A lui tout seul le céleri peut se vanter d'une impressionnante influence sur notre bien-être, je peux au moins citer 15 avantages et pas des moindres... La liste est longue voilà ce que j'ai choisi de te présenter aujourd'hui et qui sait si fort de ces informations tu vas pas tomber en « amour » et m'en redemander ?

YEUX :

Il rend tes yeux plus rayonnants, plus denses et rajeunis, grâce à la **Vitamine A**. Une seule tige renferme env. 10% de ton apport quotidien en vitamine A. Cette vitamine protège des dégénérations dues à l'âge.

DIGESTION

Le céleri est le diurétique parfait. Il est plein d'eau et de fibres insolubles et t'amènera plus régulièrement aux toilettes. Si tu souffres de problèmes intestinaux, le céleri est l'aliment parfait à manger pour réguler tes selles.

POIDS

Un bâton de céleri ne contient que 10 calories et est plein d'eau, donc manger du céleri en fait, peut te faire perdre du poids en tous cas c'est certain, ce n'est pas lui que l'on pourra accuser de t'en faire prendre.

L'eau dans le céleri apporte un sentiment de satiété qui dure longtemps, ce qui empêchera le grignotage ou les fringales. Et si tu craques tant qu'à faire jette-toi sur une branche de céleri !!

INFLAMMATION

Il soulage avec succès l'inflammation, les douleurs articulaires, car il est riche en

antioxydants et polyphénols.

STRESS

Le céleri est riche en magnésium, le magnésium est connu pour réduire le stress, pour éviter toute carence. Facile puisqu'il te suffit de manger du céleri et tu te sentiras parfaitement détendu...incroyable non?

CHOLESTEROL

Il aide à réduire le cholestérol. Le goût et l'arôme du céleri sont dus à un composant appelé butylphthalide qui réduit le « mauvais » cholestérol, celui qui contribue à augmenter la pression artérielle. Avec juste deux tiges par jour tu peux réduire ton taux d'env. 7%.

Contre-indication - Allergies:

Contrairement à beaucoup de légumes, le céleri a un potentiel allergique élevé et la réaction peut être assez sévère. Il est important de savoir à quels aliments tu es allergique, il se peut que la concentration du jus de céleri puisse provoquer une réaction. Si un gonflement des lèvres, de la langue ou de la gorge survient, consulte un médecin et arrête le céleri.

COMMENT LE CHOISIR ET LE STOCKER

On le trouve très facilement et partout. Choisis un céleri bien vert, si possible bio, veille à ce qu'il ne soit pas décoloré, bien frais et avec de belles feuilles craquantes. Stocke-le au frigo et consomme-le dans les 5 à 7 jours. Impératif, ne pas le congeler.

Maintenant que je t'ai mis en bouche voilà un petit jus de derrière les fagots (de céleri). Santé garantie !!



Recette pour un jus de céleri

Ingredients:

- 4 tiges de céleri
- 1 pomme pelée
- 1 carotte pelée
- 1 petite cuillère de miel
- Facultatif de l'eau, ou un lait végétal

Préparation :

- 1 - nettoyer tous les légumes
- 2 - mettre le tout en morceaux dans un blender (ou passer dans une machine à jus)
- 3 - blender 2 à 3 minutes jusqu'à consistance très fine (si besoin rajouter de l'eau)
- 4 - Filtrer le mélange et presser dans une étamine ou une passoire pour en extraire le maximum de jus
- 5 - Servir avec un demi bâton de céleri

J'espère t'avoir donné l'envie de consommer un peu plus souvent du céleri. Je me réjouis de t'entendre à ce sujet, n'hésite pas à me laisser un message ou à nous partager une de tes recettes préférées à base de céleri.

Bonne santé et à mardi prochain pour un nouvel article.

VivaVeg par Wendy G.

