



" 5h du matin,
 je remercie la terre de sa générosité
 et demande au ciel de me guider.
 je file à la ferme, où les animaux attendent leur déjeuner.
 je pense aux cochons,
 étrangement avec de l'émotion;
 je ne les connais pas!
 si gros et si légers à la fois,
 lorsqu'ils courent vers moi sur leurs petits sabots,
 ils me donnent l'impression d'être sur des talons hauts.
 je les apprivoise en les nourrissant,
 je les rencontre en les observant.
 leurs regards :
 tendresse, curiosité et naïveté
 je vois.
 ils me regardent comme je les regarde,
 comme la nature qui nous regarde
 et qui attend
 de nous
 un geste.



je partage avec vous ce que mes yeux...!"
 Natalie

LE CÉLERI

Originare du bassin méditerranéen, plus précisément des marécages salins qui bordent la Méditerranée, le céleri était connu des Grecs de l'Antiquité; cinq cents ans avant notre ère, les Chinois l'employaient en cuisine; quant aux Égyptiens, ils récoltaient tant les feuilles et les tiges que les graines qui servaient d'assaisonnement; en Amérique du Nord. Tout ce qu'on sait, c'est qu'en 1806, on en cultivait quatre variétés. Le céleri fait partie de la famille des apiacées, qui comprend environ 400 genres. Le céleri-branche et le [céleri-rave](#) sont issus de la même plante potagère, l'ache ou le céleri sauvage que, par sélection, on a produit soit pour ses côtes (ou branches), soit pour sa racine. **Utilisons aussi les feuilles!** De nombreuses personnes ont le réflexe de jeter les feuilles situées au sommet du céleri. Pourtant, ces feuilles sont comestibles et ont une saveur agréable qui peut parfumer les soupes et les mets en casserole.

CONSERVATION

Réfrigérateur : quelques semaines dans un sac de plastique. Bien fermer le sac, car son parfum est puissant et envahissant. On peut aussi le laver, le débiter en tronçons que l'on gardera dans un contenant hermétique. Si les branches montrent des signes de dessèchement, ajouter un peu d'eau dans le contenant. On peut aussi le garder quelques jours dans un linge humide.

Congélateur : coupé finement et blanchi quelques minutes. Mettre dans un sac à congeler et fermer hermétiquement.

Caveau : laisser une partie des racines ainsi que la terre sur les pieds et les placer en position verticale dans du sable humide.

Séchage : les feuilles se séchent sans difficulté, soit en les étalant sur un grillage, soit en les suspendant en bouquets dans un endroit sec et sombre. Une fois séchées, les mettre dans un sac de papier ou dans un contenant de terre, de verre ou de métal. Garder au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

EN CUISINE

Le consommer cru, débité en tronçons, comme **collation**; avec une trempette; ou farcir les côtes d'une mousse de fruits de mer, une salade de poulet, un pâté végétarien, une sauce guacamole, etc.

Dans les **salades**, notamment la salade de poulet, ou finement émincé dans une salade mixte, avec pois chiches, oignon émincé et olives noires dénoyautées. Garnir de quartiers de tomates et d'œufs durs ainsi que de filets d'anchois. Arroser d'une vinaigrette.

Dans les **soupes et les potages**. Le faire revenir dans l'huile avec des carottes et des poireaux, ajouter du bouillon de poulet ou de légumes, cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer au mélangeur et garnir d'aneth frais haché. Servir ce potage chaud ou froid.

Braisé : garnir une casserole de rondelles de carotte, disposer dessus des pieds de céleri débarrassés des branches dures et abîmées, et raccourcis à 15 cm, couvrir d'un fond de volaille ou d'un bouillon de légumes, ajouter quelques rondelles de poivron rouge, assaisonner de thym, romarin et ciboulette, saler, poivrer. Amener à ébullition, couvrir et cuire à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient tendres (une heure ou une heure et demie). Déposer dans un plat de service, réduire le bouillon et verser sur les légumes. On peut aussi le braiser avec un peu de jus de citron et des graines de coriandre. Le servir froid, en décorant de feuilles de coriandre hachées.

À la chinoise : sauté, avec des oignons verts, du boeuf finement tranché, du gingembre, de l'ail, le tout assaisonné de sauce soya et de sauce aux huîtres. Épaissir avec un peu de féculé de maïs.

Dans les sauces, les ragoûts, le pot-au-feu, les quiches, les plats à base de riz.

Dans le court-bouillon servant à la cuisson des **mollusques** ou du poisson.

Dans les **jardinières** de légumes.

À la japonaise : faire sauter à sec des graines de sésame et les broyer grossièrement au couteau. Couper les branches de céleri en tronçons de 5 cm et les faire sauter à haute température dans l'huile. Ajouter un peu de saké (facultatif), du sucre (ou du miel) et de la sauce soya et cuire jusqu'à évaporation du liquide. Servir garni de graines de sésame.

Passer des branches à la centrifugeuse avec des carottes et, si désiré, des tomates. Servir ce **jus** bien frais.

Feuilles : les ajouter aux bouillons de viande et de légumes, ou les hacher finement et les ajouter aux salades. Attention : leur saveur est plus prononcée que celle des tiges.

Graines : en parfumer les soupes, comme le font les Russes et les Scandinaves. En garnir la surface des pains, à la place des graines de sésame ou de pavot. Les incorporer au garam masala indien. Comme c'est le cas pour les autres épices, elles gagneront en saveur si on les fait sauter quelques minutes à sec avant de les mouliner. Elles assaisonnent à merveille les potées de légumes.

Sel de céleri : il assaisonnait les œufs durs, les crudités, les jus de légumes et le fromage blanc.