



Chers partenaires,  
Madeleine et moi sommes en visite pour quelques jours et j'ai le plaisir de vous adresser cette dernière feuille de chou de la saison des paniers d'hiver.

Contrairement à ce que la plupart du monde pense, la terre ne dort pas sous son grand manteau de neige (il en reste beaucoup). Elle se repose un peu, mais prépare surtout ses forces pour la prochaine saison. Ses forces intérieures vont éclater bientôt au printemps, et porter des fruits cet été. L'hiver, les fermiers se préparent eux aussi à aider ces forces de la terre à produire les plus belles récoltes. C'est la qualité de ces forces qui fait la qualité des légumes qui se retrouvent dans nos paniers.

Les changements à la ferme sont palpables et montrent une belle amélioration qui permet d'avoir de l'espérance pour le futur. Je félicite l'équipe de la ferme qui a travaillé fort jusque-là, et je félicite votre attachement à la ferme. L'interrelation entre les consommateurs et les fermiers est une condition à remplir pour que la ferme soit bien biodynamique. C'est dire l'importance de votre présence, à tous les niveaux.

Les inscriptions pour la prochaine saison sont en cours et il vaut mieux vous inscrire tôt puisque le nombre de paniers est limité. En attendant les prochains paniers, vous êtes toujours les bienvenus à la ferme, le magasin est ouvert en fin de semaine. Au plaisir de vous rencontrer.

Jean, pour l'équipe de la ferme.

## CÉLERI-RAVE



**À partir du céleri sauvage.** Le céleri-rave est une variété de céleri obtenu par culture sélective à partir d'une espèce sauvage, très amère. Les jardiniers et les maraîchers ont alors cherché à produire une racine très importante. Les branches et les feuilles sont sans intérêt. (Le céleri connu pour ses branches possède la même origine.)

**Un petit goût...** Le céleri-rave possède une saveur légèrement piquante. Dans la même famille botanique, plusieurs plantes possèdent des similitudes physiques ou gustatives : la **carotte**, le **persil**, l'**aneth** et la **coriandre**, par exemple.

**Vous vous demandiez?** Le céleri sauce rémoulade, une entrée fort populaire en Europe, est faite avec du céleri-rave.

### Conseils pratiques

**Choisir.** La pomme peut peser jusqu'à 1 kilo et faire 10 cm de diamètre. Elle doit être bien lourde, ferme, blanchâtre et ne pas sonner creux.

**Saison.** On trouve plus facilement le céleri-rave à compter de la fin de l'automne et jusqu'au printemps.

### Idées-recettes express

**Estomac fragile?** Certaines personnes trouvent le céleri-rave difficile à digérer. Une fois coupé ou râpé, on peut alors le blanchir ou le faire cuire à la vapeur (légèrement) avant de l'intégrer à une salade.

**Une purée surprenante.** Cuire séparément des morceaux de **pommes de terre** (dans l'eau bouillante salée) et de céleri-rave (ajouter du jus de **citron** à l'eau). Une fois les légumes tendres, les égoutter et les verser dans le même chaudron pour en faire une purée, avec du **beurre** et du lait bouillant. Saler et poivrer.

**Rôti au four.** Couper le céleri-rave en morceaux et mélanger avec des morceaux de pommes de terre, de carottes et de **panais**. Badigeonner d'**huile d'olive** avec un pinceau, assaisonner (sel, poivre, thym, romarin) et placer au four à découvert.

Source : [www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri\\_rave\\_nu\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri_rave_nu_sommaire)

