# Céleri

## Bienfaits pour la santé

- Contient une grande quantité de fibres promouvant la santé digestive et la santé du coeur.
- Contient plusieurs nutriments comme les antioxidants qui sont bons pour la santé globale.

#### **Entreposage**

Dans le réfrigérateur. Peut aussi être congelé et utilisé un autre jour.

### Préparation

Bien rincer à l'eau. Retirer les extrémités de la branche. Le céleri peut être consommé cru ou cuit. Il est souvent l'ingrédient de base pour les soupes, salades, sautés et casseroles.



### Une collation nutritive

### Ingrédients:

Céleri Beurre d'arachide



### Préparation:

- 1. Laver les branches de céleri et couper en sections.
- 2. Mettre du beurre d'arachide sur la branche.
- 3. Bon appétit!

### Fait intéressant!

Le céleri contient une grande quantité d'eau qui aide à rester hydraté!