

# Le céleri-rave

## Lutte contre le cancer

Les polyacétylènes, l'apigénine et les flavonoïdes présents dans ce légume nous préserveraient de certains cancers comme celui des ovaires.

Ils auraient des propriétés qui détruisent certaines cellules cancéreuses au cœur de celles-ci, tout comme le thé, le brocoli, les carottes, le poivron, le chou. Alors pourquoi s'en priver ?

## Bourré de potassium, fibres et de vitamine C

Le potassium maintient un fonctionnement normal du système nerveux, musculaire et au bon fonctionnement des reins. Les fibres favorisent une bonne digestion, régulent le taux de glycémie. Il est aussi une importante source de vitamine C, qui joue un rôle essentiel pour nous préserver du rhume ou pour doper notre système immunitaire.

## Allié minceur

Riche en eau, le céleri-rave fait partie des légumes les moins énergétiques. Il est donc un super allié pour alléger la note énergétique de vos repas, à condition de ne pas le noyer dans de la mayonnaise ou de l'huile si vous le faites façon rémoulade.

**RICHE &  
FARFELU**

## conservation

Entier, il conserve son croquant et son goût jusqu'à **6 jours** après l'achat. Si vous le râpez pour une salade, arrosez-le d'eau citronnée afin qu'il ne brunisse pas (phénomène d'oxydation) et qu'il reste d'un blanc appétissant.