

#### **Bienfaits**

Très peu calorique, le céleri contient des polyacétylènes, molécules aux propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Originaire du bassin méditerranéen, ce légume est reconnu pour sa grande quantité de fibres. Autre que les antioxydants, bénéfiques contre le cancer, les fibres et l'eau, le céleri contient aussi plusieurs vitamines : A, B, C et K.

## Préparation

Pelé en Europe, le céleri ne demande en fait aucune préparation. Certains peuvent toutefois préférer « tirer les fils » du céleri avant de les consommer.



# Recette - Pitas au thon, céleris et câpres

Portions : 2 Préparation : 10 minutes Cuisson : aucune

### Ingrédients

- 2 pains pita au blé entier
- 1 boîte (170 g) de thon émietté
- 1 branche de céleri en tronçons
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 c. à thé de basilic frais (idéalement)
- 1 c. à soupe et demie de mayonnaise

## Étapes

- 1- Verser dans un bol la boîte de thon (préalablement égouttée).
- 2- Ajouter au thon les tronçons de céleri, les câpres et le basilic. Bien mélanger le tout.
- 3- Ajouter au mélange la mayonnaise.
- 4- Séparer le mélange en deux et étendre sur les pains pitas.
- 5- Rouler les pains pitas et déguster.

#### Sources:

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=celeri\_nu http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=1445 Recette de Charlotte-Laure Gardien

