

Chou-rave



Choisir

Le chou-rave, dont le nom en allemand signifie « chou navet », fait partie de la famille des choux.

Choisissez un chou-rave d'une taille égale ou inférieure à une balle de tennis. Les plus petits (2 à 3 pouces ou 5 à 7 centimètres) sont plus délicats et n'ont pas à être pelés. Optez pour ceux dont la peau ne présente ni tache ni pli. S'il a des feuilles, recherchez celles qui sont croquantes et foncées.

Conserver

Si les feuilles sont toujours attachées, séparez-les du bulbe et conservez-les séparément dans des sacs en plastique au réfrigérateur. Les feuilles se conserveront quelques jours alors que les bulbes se conserveront jusqu'à une semaine.

Préparer

Préparez-le comme vous le feriez avec un navet en coupant simplement la base. Cuisez-le avec la peau pour conserver toute sa saveur. Une fois cuits, les gros bulbes doivent être pelés, contrairement aux petits bulbes.

Saison

Le chou-rave est récolté en août, en septembre et en octobre.

Valeur nutritive

Le chou-rave contient 37 calories par tasse et déborde de vitamine C (100 g contiennent 103 % de vos besoins quotidiens); source de fibres, de vitamine B6, de manganèse et de cuivre.

Le chou-rave peut être cuit à la vapeur, bouilli, cuit aux micro-ondes, frit, cuit au four ou rôti. Il peut aussi être tranché cru pour être utilisé dans des salades ou mangé comme des crudités.

Manger

Le chou-rave est très polyvalent. Vous pouvez l'utiliser dans toutes les recettes où vous utiliseriez du navet.



Voici une délicieuse recette de salade de chou-rave et de chou.
www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-croquante-de-chou-rave-et-de-chou

