

# Rutabaga



## Choisir

Les rutabagas sont un croisement entre un navet et un chou. Ils sont de couleur brun pâle ou jaune avec des tons violets. Choisissez ceux qui sont fermes et lourds par rapport à leur taille et qui n'ont aucune partie molle ou fissure. Les rutabagas de plus petite taille (environ 4 po en diamètre) ont un goût généralement plus sucré.

## Conserver

Il est préférable de ranger les rutabagas dans un endroit frais, sec et sombre. Il peut s'agir d'une cave à légumes ou de votre réfrigérateur. Ils se conserveront quelques mois.

## Apprêter

Pour apprêter un rutabaga, coupez le haut et le bas du légume et jetez-les. Vous pouvez le passer au micro-ondes pendant une ou deux minutes ou le couper en quartiers afin qu'il soit plus facile à peler.

Utilisez un couteau d'office tranchant pour retirer la pelure cireuse plutôt qu'un éplucheur.

Les rutabagas se mangent crus ou cuits, quoique ceux de plus petite taille ont meilleur goût s'ils sont consommés crus. Ils sont également excellents lorsqu'ils sont rôtis, cuits au four ou bouillis. Vous pouvez remplacer le navet par un rutabaga dans n'importe quelle recette.

## Saison

On trouve des rutabagas à longueur d'année.

## Valeur nutritive

Les rutabagas sont une excellente source de vitamine C et une bonne source de potassium et de magnésium.



**Voici une délicieuse recette contenant du rutabaga**  
[www.halfyourplate.ca/recipe/roasted-rutabaga-with-lemon-tahini-dressing/](http://www.halfyourplate.ca/recipe/roasted-rutabaga-with-lemon-tahini-dressing/) *(en anglais seulement)*

