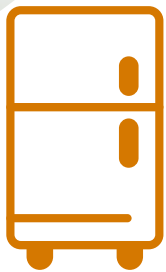


Trésor méconnu à mettre au menu : Le chou-rave

Croquant, juteux et légèrement sucré



*Excellente source de vitamine C et B6
Riche en fibres*



- **Bulbes** : Retirer les feuilles (sans les jeter). Conserver le bulbe non lavé dans un sac de plastique perforé, au bac à légumes. Se conservent 1 à 2 semaines
- **Feuilles** : Conserver dans un contenant hermétique avec un papier absorbant légèrement humide. Se conservent 2 à 3 jours



- **En morceaux** : Peler, couper en cubes, blanchir 2 à 3 minutes, refroidir dans l'eau glacée, bien sécher, disposer en une seule couche sur une plaque et congeler. Une fois congelés, transférer les morceaux dans un contenant hermétique
- **En purée** : Cuire, réduire en purée, laisser refroidir et congeler dans un contenant hermétique



- Cru, râpé ou en bâtonnets
- Rôti, sauté ou en purée
- Dans les soupes, potages ou gratins
- Les feuilles se cuisinent comme le chou kale ou les épinards
- **Mordu-RC : Recettes**

J-Fruits et légumes : Chou-rave Marchés publics du Qc : Conservation Ricardo : Faits sur le chou-rave