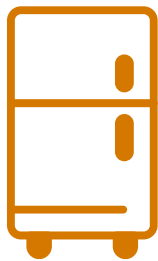


Trésor méconnu à mettre au menu : La rabiole (navet blanc)

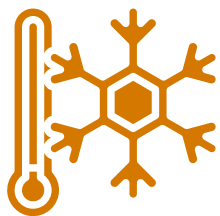
Croquante, légèrement piquante et sucrée



*Source de vitamine C et d'antioxydants
Feuilles riches en vitamine A*



- Déposer entier dans le bac à légumes du frigo
- Se conserve 2 à 3 semaines
- Les feuilles coupées se conserveront jusqu'à 4 à 5 jours dans un sac perforé



- Blanchir environ 2 minutes ou mettre en purée
- Refroidir et transférer dans un sac ou plat hermétique



- En crudité ou râpée dans les salades
- En soupe, potage ou purée
- En frites au four avec des aromates
- Rôtie au four avec un filet de sirop d'érable
- **Quelques recettes**

Cultive le partage : Rabiole

J'aime les fruits et légumes : Rabiole