

Trésor méconnu à mettre au menu : Le rutabaga (navet à chair jaune)

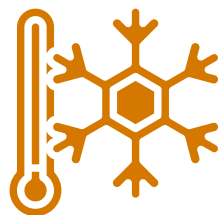
Croquant, doux et légèrement poivré



*Excellente source de vitamine C
Source de fibres*



- **Navet** : Conserver non lavé dans un endroit frais et sombre ou dans le réfrigérateur. Se conserve plusieurs mois
- **Feuilles du navet** : Conserver dans un contenant hermétique avec un papier absorbant légèrement humide. Se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur



- **En morceaux** : Laver, peler et couper en cubes. Blanchir 2 à 3 minutes, bien sécher et congeler
- **En purée** : Bouillir le navet, le réduire en purée, laisser refroidir et congeler
- **Feuilles** : Blanchir 1 à 2 minutes, refroidir, bien égoutter et congeler
- **Toutes** : Conserver dans un contenant hermétique



- Cru, râpé ou en bâtonnets avec une trempette
- Rôti, sauté, en purée, en soupe ou dans un mijoté
- Les feuilles se cuisinent comme les épinards ou s'ajoutent aux soupes, sautés et pestos
- **Ricardo : Recettes**

J-Fruits et légumes : Rutabaga

J'aime manger, pas gaspiller : Conserver

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

 **SYNERGIE**
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES