

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LE CHOU-RAVE

PRÉSENTATION

- Croisement entre le **chou** et le **navet**.
- On consomme son **bulbe**, ses **tiges** et même ses **feuilles**.
- Goût **délicat**, un peu **sucré** et légèrement **piquant**.
- Se consomme **cru** ou **cuit**.

CONSERVATION

- Entier, au **réfrigérateur**, il se conserve un peu **plus d'une semaine** dans un sac de plastique perforé.
- Peut se conserver **coupé ou râpé** dans un contenant hermétique.
- Sa congélation n'est pas recommandé.

ASTUCES CUISINE

- Doit être **épluché** avant d'être cuisiné. S'utilise un peu comme le navet ou le céleri-rave.
- Il est délicieux **sauté à la poêle** ou cuit à la **vapeur**, arrosé d'un peu de beurre et de jus de citron.
- **Râpez-le cru** pour en faire une **salade** ou une **remoulade**.
- **Au four**: faites-le rôtir en frites sur une plaque ou faites-en un gratin avec un peu de crème et de fromage!
- **Dans l'eau bouillante**: le cuire en dés, pour ensuite en faire une **purée** qui accompagnera bien vos plats.
- Ajoutez à votre **potage** de légume ou dans un **mijoté**.