

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LA RABIOLE

PRÉSENTATION

- Est aussi appelé Navet blanc
- Légume cultivé pour ses **feuilles** et sa **racine**.
- Se consomme **crue** ou **cuite**.
- Bonne source de **potassium** et de **vitamine C**
- Saveur subtile, odorante et légèrement **amère**.

CONSERVATION

- Coupée en quartiers, au **réfrigérateur**, elle se conserve de 2 à 3 **semaines**.
- Possible de **congeler** la rabiole **cuite ou en purée**
- Conservation du légume entier à **l'air libre une semaine**

ASTUCES CUISINE

- **Dans l'eau bouillante:** cuire de 10 à 30 minutes selon la taille des morceaux. Il est possible d'en faire une **purée**.
- Excellente dans les **bouillis, pot-au-feu, soupes**, comme légume à **couscous**, etc.
- Les **feuilles** se cuisinent comme l'épinard.
- Accompagnée d'une trempette, mangez-la en crudité!
- **Râpez-la** pour en faire une salade.
- Faites-la mariner en bâtonnets pour en faire un **condiment** à sandwich.

Pour notre recette de navets marinés visitez:
[Moissonrimouski.org/les-fruits-partages/](https://moissonrimouski.org/les-fruits-partages/)