

Le CHOU-RAVE, un légume oublié !



- Légume à la forme bulbeuse, le chou-rave est le parent pauvre de la grande famille des crucifères. D'une saveur douce, entre le navet et le chou, et sucrée, avec la chair aussi croquante et juteuse qu'une pomme, il se consomme cru ou cuit.
- Il est une excellente source de vitamine C, de calcium, de potassium et de fibre.
- Le chou-rave peut se consommer cru, [râpé](#), couper en julienne, en dés, en tranches ou en morceaux, comme le [navet](#) ou le [céleri-rave](#). Pour le consommer cru, retirer d'abord les tiges puis [peler](#) en enlevant soigneusement toute la couche fibreuse logée sous la pelure. Il se consomme avec une trempette, une vinaigrette ou dans une salade composée.
- On peut peler le chou-rave avant ou après la cuisson; la pelure s'enlève très facilement après cuisson. La plupart du temps, on l'utilise cuit à la [vapeur](#) et accommodé en [gratin](#), en purée, en accompagnement de viandes et [poissons](#), volailles, [pâtes alimentaires](#), en [ragoûts](#), [sautés](#); [risottos](#), dans les soupes et [potages](#), [pot au feu](#). Les feuilles ne demandent que très peu de cuisson, elles s'utilisent comme l'épinard en omelettes et [fricassées](#).
- Salade de chou-rave :
 - 2 choux-raves
 - ½ poivron rouge en cubes
 - 1 concombre libanais coupé en dés
 - ¼ tasse persil frais haché fin
 - ¼ tasse coriandre fraîche haché fin
 - au goût sel marin, poivre et paprika
 - au goût un filet huile d'olive
 - 2 c. à table jus de citron
- Peler les choux-raves et les râper finement.
- Mélanger avec les légumes et les assaisonnements.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.
- Réfrigérer un peu avant de servir.