



LE CHOU RAVE

C'est la pleine saison du Chou-rave !

Ce légume mérite à être connu, pour tous ses bienfaits : riche en minéraux et vitamines en particulier excellente source de vitamine C.

Les astuces

Son goût rappelle un peu celui de la courgette. On peut donc transformer toutes les recettes salées dédiées aux courgettes pour le cuisiner. Les feuilles (fanés) du chou rave sont comestibles et se cuisinent comme les feuilles de betteraves ou les épinards. En cuisant leur goût en chou s'atténue.

Comment cuisiner le chou rave ?

Avant d'être consommé cru, il faut l'éplucher !

- **Crus** vous pouvez les déguster en salade, une fois râpés par exemple et mélangés à d'autres légumes (*salade de carottes et chou rave / salade de chou rave râpé, fèves et graines germées de cresson*)
- **Crus**, tout simplement tranchés que vous dégusterez avec une trempette de légumes à base de fromage frais aux herbes.
- **Cuit** après l'avoir coupé en tranche ; il peut s'accommoder de diverses façons : potage, ragoût, sauté...

Salade vitaminée

1 chou rave, 3 carottes nouvelles
1 bel oignon nouveau

1 cuillère à soupe de vinaigre de balsamique
3 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre
1 cuillère à soupe de gomasio (sésame grillé)

Préparer la sauce avec le poivre l'huile et le vinaigre. Ajouter l'oignon émincé finement puis les carottes râpées avec la grille fine et le chou rave râpée avec le côté plus gros de la râpe. Mélanger et saupoudrer de gomasio. Cette salade est très rafraichissante.



Crumble de chou rave au gingembre

3 choux raves de taille moyenne, 1 gros oignon
1 petit morceau de gingembre, 1cs de sucre de canne blond, huile d'olive, sel et poivre, 100g de farine de blé t65, 100g de margarine pour cuisson

Éplucher les choux rave et l'oignon et les couper en petits dés. Dans une poêle à feu doux, faire revenir les légumes dans 1 à 2 cs d'huile d'olive pendant 20min, saler et poivrer pendant la cuisson. Dans un saladier, verser la farine et ajouter la margarine coupée en petits dés.

Ajouter 1/2 cc de sel et poivrer avec quelques tours de moulin. Mélanger du bout des doigts jusqu'à ce que cela forme des petits morceaux. Plus on pétrit plus les morceaux sont gros. Préchauffer le four à 180°C. Éplucher le morceau de gingembre et le découper en micro dés. Le plus petit que vous pouvez. Râper le gingembre et l'ajouté à votre poêlée quand les légumes sont cuits. Verser ces légumes au gingembre dans un plat pour deux, et disposer la pâte à crumble sur le dessus de manière uniforme, il ne faut pas qu'il y ait de "trous", d'endroits sans pâte. Enfourner 30 minutes à 180°C.

