

Rutabaga



Croisement entre un navet et un chou, il a un goût poivré et légèrement amer lorsqu'il est cru, qui devient plus sucré à la cuisson.

Entreposage:

- Conserver dans un endroit frais, sec et sombre ou au réfrigérateur.
- Un rutabaga entier se conservera plusieurs semaines, voire quelques mois, s'il est stocké correctement.

Comment le préparer:

- Rincez, coupez le haut et posez la surface plane sur une planche à découper.
- Coupez en petits morceaux, puis épluchez à l'aide d'un petit couteau ou d'un éplucheur.

Faites bouillir et pilez: épluchez, coupez, faites bouillir doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres, égouttez-les et pilez-les comme vous le feriez pour des pommes de terre. Conservez $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) d'eau de cuisson lorsque vous égouttez les légumes afin de la rajouter lorsque vous les pilez. Assaisonnez avec du sel et du poivre ou ajoutez un peu de miel ou de sucre pour apporter une touche sucrée.



Faites rôtir: épluchez et coupez en morceaux, mélangez avec de l'huile et une pincée de sel, puis faites rôtir. Voir la recette au verso.



Consommez cru: épluchez, coupez ou râpez et ajoutez cru à une salade. Les rutabagas plus petits sont meilleurs à consommer crus.



Ajoutez à la soupe ou au ragoût: Épluchez, coupez et ajoutez à une soupe ou un ragoût comme vous le feriez avec des carottes ou des courges.



Rutabaga



Rutabaga rôti:

- 1 rutabaga
- 1 à 2 cuillères à thé (5 à 10 ml) d'huile
- une pincée de sel
- facultatif: ajoutez 1 cuillère à thé (5 ml) d'herbes aromatiques (tels l'ail, le romarin ou le thym)

1. Épluchez le rutabaga et coupez-le en tranches ou en cubes.
2. Mélangez le rutabaga avec l'huile, le sel et les herbes si vous en utilisez.
3. Étalez-le sur une plaque de cuisson en laissant un peu d'espace entre les morceaux afin qu'ils deviennent croustillants.
4. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur.

Nutrition: Excellente source de fibres, de vitamine C et bonne source de potassium, de vitamine B6, de magnésium et de folate.

