

## Chou rave

Les Romains l'appelaient le "chou de Pompéi".

Variété de chou dont on consomme la tige renflée et charnue, verte ou mauve, qui forme une grosse boule. Cette plante est récoltée jeune, lorsque les feuilles sont encore petites; il ne doit pas avoir plus de cinq centimètres de diamètre. Il faut le manger quand il est tendre et jeune sinon il devient filandreux.

Le chou-rave a une saveur douce.

Le chou-rave peut se consommer cru, râpé, comme le navet ou le céleri-rave. La plupart du temps, on l'utilise cuit à la vapeur et accommodé en gratin, en purée, en accompagnement de viandes et poissons, volailles, en ragoûts sautés; dans les soupes et potages.

Avant ou après cuisson, il faut le peler en prenant un peu d'épaisseur pour enlever la couche fibreuse qui se trouve sous la peau. S'il est tout à fait frais, juste sorti du jardin, cette opération n'est pas nécessaire et le chou rave est alors délicieux dans toutes ses parties.

Pour le faire braiser, sauter, rôtir ou cuire au four, il vaut mieux le peler avant la cuisson. Le chou-rave est délicieux cuit et arrosé de jus de citron et de beurre fondu. C'est une excellente source de vitamine C et de potassium.

### **Choux-raves et pommes en rémoulade**

#### **Ingrédients**

3 choux-raves moyens pelés (600 g)  
2 pommes non pelées, en petits cubes (275 g)  
¼ tasse persil haché finement (60 ml)

#### **Vinaigrette**

2 c. à table mayonnaise (30 ml)  
2 c. à table yogourt nature (30 ml)  
1 c. à table jus de citron (15 ml)  
1 c. à thé moutarde de Dijon (5 ml)  
au goût sel et poivre

#### **Préparation**

- Râper finement le chou-rave, au robot ou à la main. Mettre dans un bol à salade.
- Ajouter les pommes et le persil.
- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Verser dans la salade. Bien remuer.

#### **Trucs**

- Cette recette se veut une alternative à la traditionnelle salade de chou et possède l'avantage d'être plus rafraîchissante grâce au chou-rave, un légume riche en eau.
- Cette salade se marie bien avec des viandes blanches et des poissons.
- On peut la préparer d'avance, car contrairement au céleri-rave (traditionnellement préparé

## **Flan de chou rave**

**Préparation** : 20 mn

**Cuisson** : 70 - 90 mn

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 2 choux raves
- 3 oeufs
- 300 g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de muscade (ou curry selon les goûts)
- 1 cuillère à café de sel
- poivre
- beurre (pour badigeonner les ramequins ou un plat type Pyrex)

**Préparation** :

Eplucher les choux-raves, les couper en cubes de 2 cm de côté et les faire cuire au cuit-vapeur 30 mn (ou les faire bouillir 30 mn et les éplucher et les couper ensuite). Les écraser en purée, puis les mélanger aux autres ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser dans les ramequins ou le plat préalablement badigeonné de beurre. Placer dans un bain-marie, au four, à une température de 200 degrés pendant 40 mn pour les ramequins ou 60 mn pour le plat.

Laisser reposer 5 à 10 mn avant de démouler.

Peut aussi se faire avec des pâtissons ou céleris-raves.

## **Quinoa aux carottes et chou-rave**

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 250 g de quinoa
- 500 g de carottes
- 2 têtes de chou-rave avec les fanes
- 1/2 l de bouillon de légumes instantané
- 2 oignons
- 2 poires
- 4 c. à s. de jus de citron
- 150 g de mascarpone
- 4 c. à s. de graines de potiron concassées
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de coriandre
- Poivre noir du moulin

### **Technique :**

1. Porter le bouillon à ébullition ; y plonger le quinoa, laisser mijoter 10 minutes à petit feu et à couvert.
2. Eplucher et hacher grossièrement les oignons ; éplucher les carottes et le chou-rave ; couper les carottes en fines lanières, hacher le vert du chou-rave.
3. Laver les poires, ôter le trognon, émincer et arroser de jus de citron.
4. Faire chauffer le wok, y verser l'huile d'olive et faire revenir les oignons ; ajouter les carottes et le chou-rave, faire sauter 3 minutes ; assaisonner de la coriandre et du poivre.
4. Ajouter le quinoa et les poires, faire sauter le tout rapidement ; vérifier l'assaisonnement.
5. Disposer sur les assiettes ; ajouter une cuillère à soupe de mascarpone sur chacune, parsemer de graines de potiron et de fanes de chou-rave hachées.

### **Autres techniques**

- cuisiné râpé et cuit à la poêle ou au four comme une sorte de crêpe épaisse. croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur
- bon aussi en purée pur ou coupé avec des pommes de terre
- en gratin
- dans les soupes et autres pot au feu
- extra pour diversifier l'alimentation de bébé car la saveur est franche mais douce

