



Cuisinons les légumes bio, locaux de saison !

- Semaine 14 / Avril 2022 -

Le chou rave

Il peut être blanc, vert pâle ou violet. C'est un des rares légumes tiges

Santé :

Le chou rave est riche en fibres, en vitamines B9, C, en potassium, calcium. Comme les autres choux, il a des propriétés antioxydantes, très précieuses pour prendre soin de notre corps dans la durée. Il contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives.



Astuce anti-gaspi :

- Ne jetez surtout pas les feuilles de vos choux raves ! Ses feuilles se cuisinent comme les épinards : blanchies puis sautées à la poêle avec une noisette de beurre et un peu d'ail. Sa subtile saveur de noisette s'associe parfaitement à celles de la carotte ou de la pomme de terre.

Comment le cuisiner en un clin d'œil

- ✓ **Cru :** **Râpé, en bâtonnets, en coleslaw** (voir recette ci-dessous) **ou en salade**, n'hésitez pas à le marier avec de petites quantités d'autres légumes racines râpés : betterave crue, panais, céleri rave, radis noirs ou blancs mais aussi avec des pommes et des noisettes... C'est l'occasion d'introduire de la nouveauté dans votre assiette de crudités et celle de vos enfants ! Arrosez votre mélange râpé d'un jus de citron, d'huile d'olive et d'un filet de vinaigre de cidre ou balsamique.
- ✓ **Cuit :** **A mélanger dans vos poêlées de légumes, vos gratins et vos purées** à l'infini.
En poêlée : **Coupé en dés, rondelles ou juliennes** (bâtonnets fins) pour une cuisson rapide et accompagner toutes vos garnitures composées de légumes.
En purée : mélangez-le avec pommes de terre ou bien des patates douces. Mettez-le à cuire d'abord et après 10 min de cuisson, ajouter les patates qui cuisent plus vite.

Gratin de chou-rave et pommes de terre

Pour 4 pers. : 500 g de chou rave, 500 g de pommes de terre, 100 g de fromage, 50 cl de lait, 50 g de beurre, 30 g de farine, sel, poivre et/ou muscade

- Lavez, pelez le chou et couper les choux raves et les pommes de terre en morceaux réguliers.
- Portez l'eau à ébullition dans une casserole avec une cuillère à café de sel.
- Quand l'eau bout, plongez le chou-rave et les pommes de terre et laissez cuire 10 à 15 min (vérifier la cuisson en plantant un couteau dans les morceaux) puis égouttez

- Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez au fouet pour obtenir une pâte homogène et versez le lait doucement tout en continuant à fouetter. Portez le mélange à ébullition, baissez le feu et laissez épaissir la béchamel quelques minutes en mélangeant régulièrement.
- Salez, poivrez, ajoutez le fromage râpé et ajustez l'assaisonnement.
- Préchauffer le four à 180°C, th.6, beurrer le plat, disposer les choux rave et les pommes de terre, les recouvrir avec la béchamel et mettre le plat au four 20 min. Sortir le plat et laisser reposer 5 min.
Le gratin peut être servi en accompagnement d'une légumineuse, d'un poisson ou d'une viande

Choux raves et pommes de terre farcis

Pour 4 pers. : 4 choux raves moyens, 4 pommes de terre moyennes, 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, 1 càs d'huile, 50 g de fromage, des herbes aromatiques au choix (persil, estragon, ciboulette, cerfeuil, ...), sel, poivre

- Laver, éplucher et faire cuire les légumes entiers pendant 35 min dans de l'eau salée
- Couper à l'horizontal le haut des choux raves et des pommes de terre, et conserver les chapeaux
- Evider les choux raves et les pommes de terre et déposer la chair dans un saladier
- Préchauffer le four à 150 °C, th 5
- Dans une casserole, faire revenir 5 à 10 min l'ail pressé avec la chair des choux raves et des pommes de terre légèrement écrasée, saler, poivrer et ajouter les herbes aromatiques de votre choix
- Mettre la farce dans les légumes creusés, recouvrir la farce de fromage, déposer le chapeau au dessus du légume, disposer les légumes dans un plat et faire cuire le tout au four 15 min

Variante: vous pouvez ajouter à la farce des champignons lavés à l'eau froide, séchés et coupés finement.

Tatin de chou rave à l'orange

Pour 6 pers. : 300 g choux raves, 25 g de beurre, 20 g de sucre, le jus et le zeste d'une orange bio, thym, sel, poivre, 1 pâte feuilleté prête à dérouler

- Laver, éplucher et couper les choux raves en tranches pas trop fines
- Dans une poêle, placer les tranches et mettre le beurre coupé en dés
- Saupoudrer le sucre, le thym et le zeste de l'orange
- Arroser l'ensemble du jus de l'orange, saler, poivrer et laisser cuire à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que les tranches de chou rave soient enrobées d'un caramel doré
- Préchauffer le four à 180°C th 6
- Mettre les tranches de chou rave côte à côte au fond du plat à tarte beurré et verser le reste du caramel dessus
- Dérouler la pâte feuilletée au dessus en bordant bien le tour entre les légumes et la paroi du moule
- Piquer la pâte au couteau à 6 endroits et enfourner 30 min environ
- Laisser refroidir quelques instants, démouler la tarte sur une grande assiette et servir aussitôt

Retrouvez plus de recettes sur notre site : www.cocagne-alimenterre.org