< retour

Fruits et légumes

Rutabagas

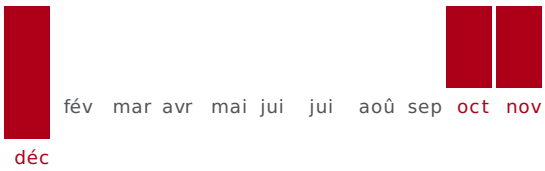
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Origine : Scandinavie

Famille : Crucifères

Poids moyen : 450g

Le rutabaga est un chou-navet dont la racine est comestible. Il est plus volumineux que le navet et ses fanes (son feuillage) sont plus grandes et plus charnues. La chair et la peau sont habituellement de couleur jaunâtre, mais on retrouve aussi une variété à la chair blanche. La saveur du rutabaga est plus prononcée que celle du navet; il se distingue de celui-ci par le fait qu'il possède une partie saillante au sommet de la racine à laquelle se

rattachent les feuilles.

Plus le rutabaga a une odeur prononcée, plus son goût est piquant. Pour en atténuer la saveur, le blanchir environ 5 min avant de le cuire.

VARIÉTÉS

Certaines variétés de rutabagas servent à nourrir le bétail.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un rutabaga ferme et lourd, exempt de taches et pas trop volumineux (un gros rutabaga risque d'être dur et fibreux). Ce légume est habituellement vendu sans son feuillage, qu'on enlève à la cueillette pour diminuer la perte d'humidité. De plus, ce feuillage, contrairement à celui du navet, est rarement consommé.

QUE FAIRE AVEC ?

Le rutabaga se mange cru ou cuit. On le met dans les soupes et les ragoûts; il est particulièrement délicieux en soufflé et peut remplacer le navet dans la plupart des recettes. Les sauces et les crèmes l'avantagent. Il est également savoureux réduit en purée et mélangé aux pommes de terre et aux carottes en purée.

COMMENT PRÉPARER ?

Le rutabaga doit être cuit plus longuement que le navet; prévoir environ 15 min pour la cuisson à l'eau, un peu plus pour la cuisson à la vapeur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le rutabaga se conserve environ 3 semaines au réfrigérateur. Le placer dans un sac de plastique perforé sans le laver. On peut enfouir le rutabaga dans du sable comme la carotte (voir Carotte).
Ce légume se congèle facilement après avoir été blanchi 2 min, ou cuit puis réduit en purée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le rutabaga est une excellente source de potas-sium, une bonne source de vitamine C, il contient du magnésium, de l'acide folique et du phosphore. On le dit reminéralisant et diurétique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
36	1,20	8,13	0,20	23,00

kcal | g | g | g | mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
47,00 mg	20,00 mg	0,03 g	58,00 mg	5,60 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,40 g	0,04 mg	0,34 mg	0,52 mg	0,17 mg

vitamin B1
0,09 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère issue d'une hybridation d'un membre de la famille du chou (le chou frisé) et du navet, le rutabaga aurait été développé en Scandinavie au Moyen Âge; son nom d'ailleurs vient du suédois rotabaggar. Ce légume fut un aliment de base en Europe durant la Seconde Guerre et ce, grâce aux Allemands; depuis, pour plusieurs, il symbolise un aliment de disette.

Soupe de légumes racines oubliés [3]

En savoir plus [3]

Potage de légumes oubliés au lard [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15337

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15337

[3] https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-legumes-racines-oublies

[4] https://www.qooq.com/recipes/potage-de-legumes-oublies-au-lard