< retour

Fruits et légumes

Rapini(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Fleurs (Artichaut, Brocolis, Câpre...)

Poids moyen : 10g

Le rapini est formé de minces tiges vertes qui se terminent par des feuilles dentelées. Il n'a pas de tête comme le brocoli, mais certaines tiges sont ornées d'une grappe de boutons floraux parfois éclos qui donnent naissance à de petites fleurs jaunes. Les tiges, les feuilles, les boutons floraux et les fleurs sont comestibles. Le rapini a une saveur légèrement amère. Les tiges sont souvent préférées aux feuilles car leur saveur est moins prononcée.

Le consommer le plus rapidement possible car plus il est frais, plus il est savoureux.

VARIÉTÉS

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne, le rapini s'apparente au brocoli, au chou et aux nombreux autres membres de la famille des crucifères.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des rapinis aux tiges petites et fermes contenant relativement peu de boutons floraux ou de fleurs écloses. Écarter des rapinis aux tiges molles et aux feuilles fanées ou

jaunies.

QUE FAIRE AVEC ?

Le rapini peut se manger cru, mais sa forte saveur n'est pas toujours appréciée; il s'apprête comme le brocoli, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes; il cuit toutefois plus rapidement. Cuit, on le mange chaud ou froid. Il est délicieux arrosé de vinaigrette. Le rapini ajoute une note piquante aux aliments qui ont peu de saveur, tels le tofu, les pâtes alimentaires et les pommes de terre. Il arrive qu'il soit amer lorsqu'il est cuit à l'étuvée. Il est délicieux nappé de sauce béchamel ou de fromage, puis gratiné ou tout simplement arrosé d'un filet de jus de citron et d'une noisette de beurre.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire les tiges 1 min dans très peu d'eau bouillante, puis ajouter les feuilles et les boutons floraux et cuire de 2 à 4 min. La texture sera tendre et les feuilles conserveront leur belle couleur verte. On peut aussi blanchir le rapini 1 min, ce qui diminue quelque peu sa saveur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le rapini, non lavé, se conserve environ une semaine au réfrigérateur dans un sac plastique perforé.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
22 kcal	3,17 g	2,85 g	0,49 g	22,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
108,00 mg	33,00 mg	0,05 g	73,00 mg	0,38 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,70 g	0,04 mg	0,77 mg	2,14 mg	0,40 mg

vitamin B1
0,16 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On le consomme en Italie depuis des centaines d'années. Les immigrants italiens lui firent traverser l'Atlantique lorsqu'ils s'installèrent aux États-Unis au début du xxe siècle; il demeure relativement peu connu en Amérique du Nord.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15975

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15975