



[< retour](#)

Fruits et légumes

Chou-rave(s)

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

De la taille d'une orange, le chou-rave a une forme très particulière: sa base bulbeuse pousse hors du sol, de minces tiges orientées dans toutes les directions sont attachées à cette base et se terminent par de grandes feuilles comestibles. Le chou-rave peut être vert très pâle, blanc ou pourpre; il est recouvert d'une mince peau comestible. Sa chair est sucrée et croquante avec une subtile saveur de radis, tandis que les tiges et les feuilles goûtent le chou.

Les fanes du chou-rave se cuisine comme les feuilles de betterave ou d'épinard.

VARIÉTÉS

Renflement de la tige d'une plante apparemment originaire du nord de l'Europe. Le chou sauvage (*Brassica oleracea*) et le navet sauvage (*Brassica campestris* var. *rapifera*) sont les ancêtres du chou-rave.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un chou-rave lisse, exempt de taches et ne dépassant pas 7 cm de diamètre afin

d'éviter qu'il ne soit fibreux. Les feuilles (si elles sont présentes) doivent être fermes et bien colorées.

QUE FAIRE AVEC ?

Le chou-rave se mange cru ou cuit. Cru, il est délicieux tel quel, servi en trempette ou arrosé de vinaigrette; il est aussi souvent mis dans les salades. Cuit, le chou-rave est servi comme légume d'accompagnement, incorporé aux soupes et ragoûts, réduit en purée ou farci. Il est aussi délicieux cuit à la vapeur, pelé ou non, et arrosé de jus de citron et de beurre fondu. Il est délicieux nappé de sauce ou de crème aigre, gratiné, ou assaisonné de gingembre et d'ail. La plupart des fines herbes et épices se marient bien à sa saveur douce. Lorsqu'il est jeune et tendre, le chou-rave se prépare comme le navet et peut très bien le remplacer, ou comme le céleri-rave. Sa chair s'apprête comme le navet et ses feuilles, comme l'épinard. Les feuilles nécessitent très peu de cuisson et seront délicieuses arrosées d'un peu de jus de citron et d'une noisette de beurre.

COMMENT PRÉPARER ?

Pour cuire le chou-rave à l'eau ou à la vapeur, mieux vaut le peler après la cuisson qui demande de 20 à 30 min selon la grosseur, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pour le faire braiser, sauter, rôtir, ou cuire au four, il vaut mieux le peler avant la cuisson. Le chou-rave pourpre change de couleur à la cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le chou-rave se conserve environ une semaine au réfrigérateur sans ses feuilles, dans un sac de plastique perforé. Conserver les feuilles séparément, elles ne resteront fraîches qu'un jour ou deux. La congélation ne convient pas vraiment à ce légume, car il perd sa consistance; s'il est réduit en purée, c'est la couleur qui en souffre.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou-rave est une excellente source de vitamine C et de potassium; il contient de la vitamine B6, de l'acide folique, du magnésium et du cuivre. Ses feuilles sont riches en vitamine A.

calories

17
kcal

protéines

1,27
g

glucide

2,20
g

lipide

415,00
g

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le chou-rave fut populaire aux xvi e et xvii e siècles, en Europe centrale et de l'Est. Il est encore très apprécié dans ces régions, mais demeure toutefois 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/15982>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15982>