



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



## Rutabaga



Le rutabaga est un légume d'hiver issu de l'hybridation entre le navet et le chou frisé. Il peut se consommer cru ou cuit. Il parfume les soupes d'hiver, agrmente les potées et se cuisine au four (en gratin par exemple) comme on le ferait avec des pommes de terre, des carottes ou des navets. Les fanes sont également consommables comme celles du navet.

**Et pour la santé?** Il est très bon pour la santé, car riche en vitamine C et en minéraux tels que le phosphore et le potassium.

**Comment le conserver?** 10 jours dans le bac à légumes

### Rutabaga sauté au miel

1 rutabaga, 1 c. à s. de miel, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

Peler le rutabaga et le couper en petits cubes. Faire cuire une dizaine de minutes dans l'eau salée puis l'égoutter. Il est aussi possible de le faire cuire à l'étouffée en rajoutant un peu d'eau ou bien à la vapeur. Mettre l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir le rutabaga. Ajouter le vinaigre et mélanger. Ajouter la cuillère de miel et laisser confire.

Servir chaud en ajoutant du sel et du poivre.



## Purée de rutabaga, patate douce, carotte



1 rutabaga, 1 patate douce, 2 carottes, une noix de beurre, une pincée de noix de muscade, sel, poivre thym

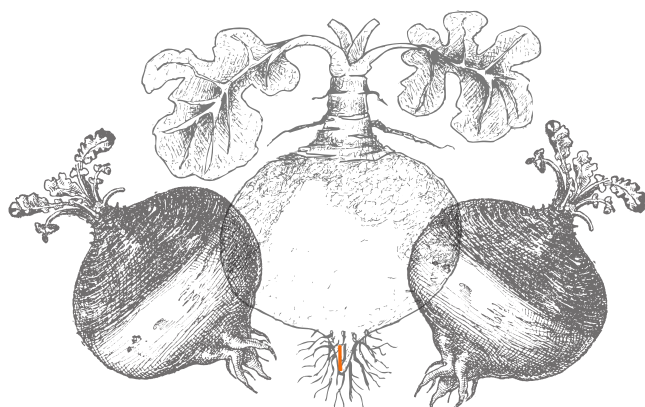
Éplucher les légumes et les couper en morceaux. Pour les faire cuire, il est possible d'utiliser la cuisson à l'étouffée en rajoutant de l'eau ou encore la cuisson vapeur. La cuisson dans l'eau est possible mais les arômes de vos légumes seront moins bien conservés ainsi que leurs minéraux et vitamines. Lorsque les légumes sont cuits, les égoutter et ajouter la noisette de beurre et la pincée de muscade. Écraser à l'aide d'une presse purée ou d'une fourchette. C'est prêt!



## Salade croquante de rutabagas au parfum d'érable

1 petit rutabaga, 1 carotte, 1 yaourt nature, un petit bouquet de persil frais, 2 c. à s. de sirop d'érable (ou miel), 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. de jus de citron, sel et poivre

Peler le rutabaga et la carottes et les couper en bouts fins. Dans un saladier, fouetter ensemble le yaourt, le sirop d'érable, la moutarde et le jus de citron. Assaisonner de persil, de sel et de poivre. Ajouter le rutabaga et la carotte dans le saladier et remuer. C'est prêt à déguster



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

