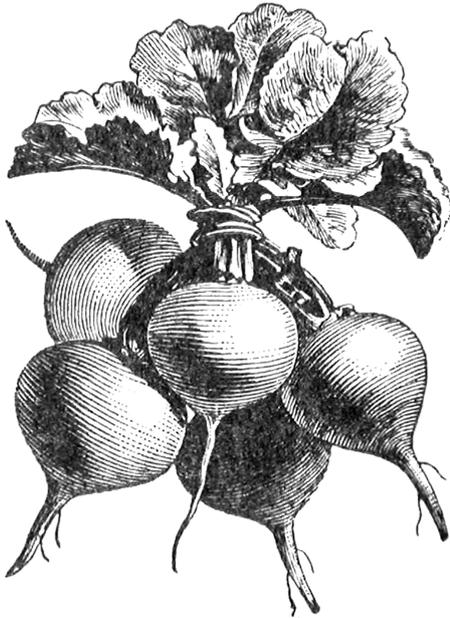


Zoom sur : le rutabaga

Petite présentation...

Le rutabaga est un légume assez peu connu. Sa culture et sa consommation étaient anciennement principalement réservées à la nourriture du bétail. Sa consommation par les humains s'est amplifiée lors de l'occupation durant la Seconde guerre mondiale. On n'en consomme que les racines et non les feuilles : le rutabaga ressemble donc en dehors de la terre à un chou, mais il se consomme et se cuisine comme un navet. La pleine saison du rutabaga s'étend du mois d'octobre au mois d'avril. Sur les étals ou en photo, le rutabaga ressemble beaucoup à un navet et pèse en moyenne 400 grammes.



Ses atouts

Le rutabaga contient de la vitamine C, de la vitamine E et de la vitamine B9, mais ce légume racine contient également des minéraux tels que le potassium en quantité importante, le calcium ou encore le magnésium. Le rutabaga apporte une touche originale aux plats, rappelle le goût rustique des légumes anciens, et s'il est bien cuisiné et accompagné, il plaira aux petits comme aux grands.



Comment le cuisine-t-on ?

Avant d'être cuisiné, le rutabaga est cuit dans de l'eau salée pendant une trentaine de minutes. Le rutabaga peut être mangé cru, lorsqu'il est encore jeune, râpé en salade par exemple, et assaisonné. Sa saveur se marie très bien, une fois cuit, écrasé en purée, mélangé avec de la pomme-de-terre, qui apaise son goût de navet prononcé. Il est ainsi très utilisé en cuisiné en purée, gratin, hachis, mais peut également être utilisé dans un curry de légumes, un ragoût... Il suffit de veiller à bien le faire cuire afin qu'il devienne suffisamment fondant.

