

petit panier

pdt primeur
ail botte
carotte botte
courgette
salade
chou rave



grand panier

pdt primeur
ail botte
carotte botte
courgette
salade
chou rave
haricot vert

cuisine du chou rave

Vous avez été nombreux à nous demander ce que vous pouvez faire avec cette petite boule verte du printemps. Le chou rave peut se manger cru, en petits bâtonnets ou en tranche, à croquer comme un radis, il se râpe aussi et se mélange bien avec des carottes rapées. Il s'épluche, il faut enlever la peau dure et à l'intérieur tout se mange. Si vous souhaitez les faire cuire, épluchez le, coupez-le ensuite en tranches et en lanières, mettez le dans une poêle avec huile d'olive Salez poivrez, versez un bouillon de légumes ou de volaille pour recouvrir le chou Faites cuire en couvrant avec un couvercle, pendant 10 à 12 min. Retirez le couvercle et laissez le liquide de cuisson s'évaporer.

Il se conserve très bien au frigo Bonne cuisine!