

semaine du 17 novembre

petit
panier
radis botte
mache
chou rave
oignon
pdt
poireau

grand
panier
radis botte
mache
chou rave
oignon
pdt betterave
poireau
chou rouge



CUISINE DU CHOU RAVE

Grâce au tunnel monté récemment, nous avons plus de place, nous en avons profité pour replanter du chou rave! Petit chou que l'on produit principalement au printemps, il se mange cru comme cuit. Il contient autant de vitamine C qu'une orange! Cuit, le chou-rave se cuisine comme un navet, une carotte, un panais. Il s'intègre à la préparation de nombreux plats : soupes, pot au feu, purées, wok de légumes, etc. Mais c'est cru que je le préfère, en apéritif coupé en bâtonnets, en salade coupé en fine lamelles, râpé associé à d'autres légumes de saison (carotte rapé, betterave ou chou rouge rapé) et assaisonné d'une vinaigrette relevée à la moutarde ou d'une vinaigrette japonaise sucrée-salée. Bonne cuisine !