

# 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 rapée, betterave ou chou rouge rapée) et assaisonné d'une vinaigrette relevée à la moutarde ou d'une vinaigrette japonaise sucrée-salée. Bonne cuisine !