

RUTABAGA



Famille : Brassicacées

Nom latin : Brassica napus

Détesté, boudé depuis la 2ème guerre mondiale, en raison d'une surconsommation, le **rutabaga** est un légume racine en cours de réhabilitation, et non sans raison...

Originnaire d'Europe du nord, le rutabaga apparaît dès la fin du Moyen-Age. Il est issu d'un **croisement entre le chou et le navet frisé**. On le surnomme chou-navet, chou de siam au Québec, chou suédois...

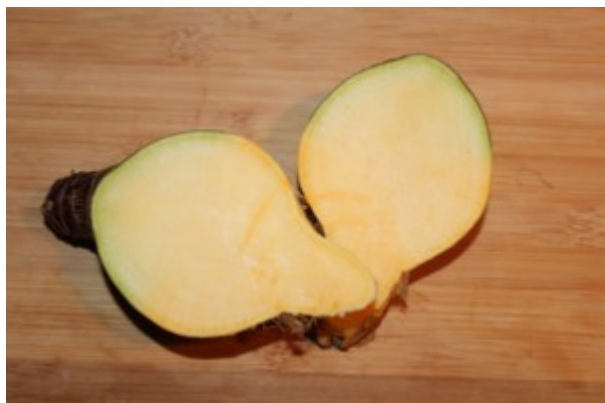
Selon les variétés, la peau du rutabaga est jaunâtre avec un collet vert ou rouge violacé et révèle une **chair jaune** après épluchage. Il existe aussi des variétés à chair blanche réservées à l'alimentation animale.

Les grands cuisiniers participent largement à son retour. Son **goût très fin** est délicieux, rappelant un peu la noisette. Sa **texture fine et ferme** est un régal.

On l'utilise comme un navet et ses fanes se cuisinent aussi.

Riche en fibres, en vitamines C et en potassium, c'est un **légume d'hiver** très intéressant.

Les fanes et les fleurs du rutabaga, également comestibles, constituent un met de choix dans la cuisine portugaise.



IDÉES RECETTES

Cru :

** râpé, en mélange avec des carottes, des radis, de la betterave...*

Cuit :

** le rutabaga est un peu plus long à cuire que le navet mais se cuisine de la même façon : à la vapeur, à la poêle, au four... Il s'associe à merveille avec le porc, le canard, l'agneau, le bœuf, mais aussi avec le poisson et le citron confit...*

Saison

d'octobre à fin mars

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)