



Rabiole locale

Disponibilité:
août à février

Pourquoi l'adopter ?

→ Pour sa polyvalence !

Savoureux légume racine, le navet s'apprête de diverses façons en plus d'avoir des feuilles comestibles. Si vous êtes intrépide, faites-en un délicieux dessert en le caramélisant au sirop d'érable.

→ Pour le différencier une fois pour toutes !

On confond souvent le navet, ou rabiole, avec son cousin le rutabaga. Pourtant, ce n'est qu'une question d'apparence : la rabiole (ou navet) dispose d'une chair blanche, d'un collet mauve et de feuilles rugueuses, alors que le rutabaga possède une chair jaune à feuilles lisses.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Rabioles éclatantes marinées (accompagnement)



PORTIONS: 8 À 10

10 MIN

Ingrédients

- 2 rabioles, coupées en juliennes
- 2 carottes coupées en juliennes
- 180 ml (¾ de tasse) de vinaigre de riz
- 180 ml (¾ de tasse) d'eau
- 60 ml (¼ de tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de sel

Préparation

- 1 Couper les rabioles et les carottes en juliennes. Placer dans un pot en verre.
- 2 Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
- 3 S'assurer que le liquide couvre tous les légumes.
- 4 Laisser reposer 1 semaine avant de déguster.

Variante

Pour varier les goûts, changer le vinaigre de riz pour du vinaigre de cidre de pomme.

Note

Cette recette requiert une grande quantité de sel pour prolonger la conservation des rabioles. Elle accompagne bien vos plats en remplacement des cornichons ou des betteraves marinées.

Source: Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

Frites de légumes racines



PORTIONS: 4

5 À 10 MIN 35 À 40 MIN

Ingrédients

- 1 patate douce
- 2 rabioles
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F)
- 2 Couper les légumes en bâtonnets et les placer dans un bol.
- 3 Ajouter l'huile et les assaisonnements. Mélanger.
- 4 Placer les légumes sur une plaque à cuisson et cuire 35 à 40 min. Tourner à la mi-cuisson.

Source: Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

Astuce anti-gaspi!

- Vous pouvez apprêter les fanes de navets comme des épinards, crus ou cuits. Cela fait également d'excellents pestos. Lavez deux grosses poignées de fanes de navets et mixez-les avec 30 g (2 c. à soupe) d'amandes, une gousse d'ail, 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron, 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive et 45 ml (3 c. à soupe) d'eau. Du sel, du poivre et voilà une sauce parfaite pour des pâtes.

