



Rutabaga local

Disponibilité :
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il peut étonner le plus fin des palais !

Aussi surnommé « chou de Siam », le rutabaga se prépare comme les pommes de terre : en purée, en frites, en croustilles, au four, rôti, sauté, etc. Assaisonné d'un peu de muscade et de persil haché, c'est un vrai délice !

→ Parce qu'il revient à la mode !

Longtemps associé à la disette et à la pauvreté, le rutabaga fréquente maintenant les plus grands chefs, se vengeant ainsi de longues années d'ingratitude à son égard. Il serait né du croisement du navet et du chou frisé.



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.

Salade de rutabaga et carottes à l'orange



PORTIONS: 4 À 6

15 MIN

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de rutabaga, râpé
- 500 ml (2 tasses) de carottes, râpées
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 orange, coupée en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, déposer les 4 premiers ingrédients.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients.
- 3 Verser la quantité désirée sur les légumes et mélanger. Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Potage de rutabaga à l'érable



PORTIONS: 4 À 6

10 MIN 35 À 40 MIN

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé grossièrement
- 1 céleri, coupé grossièrement
- 1 L (4 tasses) de rutabaga, coupé grossièrement
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile 2 à 3 min.
- 2 Ajouter les légumes et le bouillon de poulet. Porter à ébullition.
- 3 Laisser mijoter 30 min ou jusqu'à ce que le rutabaga soit tendre.
- 4 Réduire en purée au mélangeur.
- 5 Ajouter le sirop d'érable et mélanger.
- 6 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Bonus - Pour une purée originale!

- Cuire un tiers de pommes de terre, un tiers de carottes et un tiers de rutabaga dans un bouillon jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Égoutter en réservant le bouillon, réduire en purée, ajouter un peu de crème et de bouillon jusqu'à la consistance désirée.