

Le rutabaga

Ce légume d'antan, peu connu, est pourtant cultivé dans nos régions. Il provient d'un croisement entre le navet et le chou frisé. Le rutabaga est disponible du mois d'octobre au mois de mars. Il offre une saveur assez douce ... pourquoi ne pas l'essayer?

Voici deux recettes originales qui raviront vos papilles gustatives:

Velouté de rutabaga à l'érable

Ingrédients (pour 4 personnes):

500 g de rutabaga coupé en cubes;
2 cuillères à soupe d'huile;
250 g de pommes de terre coupées en cubes;
1 oignon, 1 poireau, 100 g de céleri rave (coupés en morceaux);
1 briquette de crème;
une pincée de noix de muscade;
sirop d'érable: 1 verre ou plus, selon le goût souhaité.

Préparation (40 min):

- Eplucher et nettoyer les légumes.
- Faire suer les légumes dans la matière grasse, à feu doux, quelques minutes. Puis, mouiller avec 1 litre d'eau et porter à ébullition, 20 min à l'autocuiseur. Lorsque les légumes sont cuits, les passer au mixeur, et transvaser le tout dans une casserole, sur feu doux.
- Selon la saveur et la consistance souhaitée (rajouter du liquide, ou au contraire, réduire à feu doux).
- Puis, ajouter le sirop d'érable et la crème. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Purée de rutabaga

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 pommes de terre;
- 4 rutabagas;
- 12 cl de lait;
- du persil et de la ciboulette;
- une pincée de noix de muscade;
- 1 cuillère à café de miel.

Préparation (15min):

- Eplucher et laver les pommes de terre et les rutabagas.

- Les couper en morceaux et les cuire ensemble, à l'eau ou au cuit-vapeur pendant 40 min environ (ils doivent être faciles à écraser en fin de cuisson).
- Dans un saladier, mélangez le lait, le persil, la ciboulette, la noix de muscade et éventuellement le miel. Ajouter les légumes et mixer le tout... c'est prêt!

Bon appétit!

Amal ALAOUI
Nathalie CLAES
Diététiciennes ONE