

# Le rutabaga

Souvent boudé, le rutabaga est pourtant délicieux !

Légume d'hiver aux vertus digestives, d'origine scandinave, dont la saveur prononcée rappelle celle du chou et du navet.

Peu calorique, le rutabaga est une excellence source de potassium (diurétique) et de vitamine C (même après cuisson) et contient du magnésium.



## Cuisiner le rutabaga !

Il se décline en de multiples manières, le plus souvent associé à d'autres légumes de saison (poireaux, carottes, choux, etc.), pour en faire un gratin, une purée, un velouté, une poêlée...

Brossez d'abord le rutabaga sous l'eau claire. La peau est un peu amère, donc n'hésitez pas à peler le rutabaga en faisant des pelures bien épaisses.

**Cru** : A condition qu'il soit petit et jeune (et donc plus tendre), on peut le déguster en salade, râpé, mélangé avec d'autres crudités. Pour adoucir le goût, vous pouvez agrémenter l'assaisonnement de fromage blanc, de miel ou d'une pointe de sucre.

**A l'eau bouillante** : Coupez-le en cubes de 2 centimètres d'épaisseur environ. Dans une eau légèrement salée, faites bouillir le rutabaga 40 min. Astuce : pour un goût moins marqué, changez l'eau de cuisson après les dix premières minutes.

**A la vapeur** : Verser un verre d'eau dans une cocotte minute, placer les morceaux dans le panier. Cuire 30 min à partir du moment où la soupape tourne.

**A la poêle** : 20 à 30 minutes avec un filet d'huile d'olive.

**Frit** : Détaillez le rutabaga en bâtonnets et les frire 5 minutes. Assaisonnez.

