

Chou-rave



Le chou-rave fait partie des crucifères, une famille botanique qui contribuerait à nous protéger des cancers, particulièrement celui du poumon.

Le chou-rave est une excellente source de vitamine C.

Le chou-rave s'apprête de tant de façons : en brochettes, en purée, râpé, sauté, glacé, farci... Voici une recette :

Chou-rave à la paysanne

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1.5 kg choux-raves pelés et coupés en tranches
sel
30 g beurre
2 c. à thé farine
100 ml crème (10%-15% M.G.)
1 c. à soupe ciboulette hachée

Faites cuire les choux dans de l'eau salée pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et laissez cuire environ 5 minutes. Ensuite, versez, la crème et poursuivez la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant. Mettez le chou dans cette sauce et faites réchauffer 1 à 2 minutes à petit feu. Saupoudrez de ciboulette hachée et servez.

P.S. : Vous pouvez aussi ajouter une gousse d'ail avec le beurre et la farine.

*CHORLTON, Windsor, Editor. **Cuisiner Mieux.** Time-Life International, Netherlands, 1979, p. 99.*

Kohlrabi

Kohlrabi is part of the cruciferous botanical family, known to help protect us from cancer, particularly lung cancer.

Kohlrabi is an excellent source of vitamin C.

Kohlrabi can be prepared in so many ways: on skewers, mashed, grated, fried, frozen, stuffed ... Here is a recipe:

Country-Style Kohlrabi

4 servings

Ingredients:

1.5 kg peeled kohlrabies
salt
30 g butter
2 teaspoons flour
1 tablespoon chopped chive
100 ml cream (10%-15% m.f.)

Cook the kohlrabies in salted water for about 20 minutes, until they are soft. Drain them. In another saucepan, melt the butter, add the flour and let cook for 5 minutes. Pour the cream and let cook for 2-3 more minutes while stirring. Add the kohlrabies in the sauce and heat at low intensity during 1-2 minutes. Sprinkle with chive and serve.

P.S. : You can also add one clove garlic to the butter and flour.

*CHORLTON, Windsor, Editor. **Cuisiner Mieux**. Time-Life International, Netherlands, 1979, p. 99.*