

# LE RUTABAGA

## Saviez-vous que?

Le rutabaga est souvent appelé **navet**.

Il s'agit toutefois de deux légumes différents : le **rutabaga** est plus gros, a la chair beige et une peau terne.



## 5 suggestions d'utilisation

- Comme la pomme de terre, on peut en faire une **purée**, seul ou mélangé avec d'autres légumes.
- En **soupe** ou en **potage**, le rutabaga donne un goût unique à vos entrées.
- Par temps froid, rien de plus réconfortant qu'un bon **ragoût**... avec des morceaux de rutabaga!
- Pourquoi ne pas compléter le plateau de **crudités** avec des bâtonnets de rutabaga?
- Donner un goût nouveau à vos **salades** en râpant du rutabaga avec des pommes et des carottes.



## Pourquoi on l'aime?

Ce légume est disponible toute l'année à faible coût. Une bonne manière d'ajouter des légumes au menu en tout temps!

## Le truc anti-gaspillage

Le rutabaga se conserve longtemps au réfrigérateur, au moins **3 semaines**.

Un gros légume peut ainsi être utilisé pour plusieurs recettes.

## Comment le choisir?

Le rutabaga doit être ferme et lourd à l'achat. On évite aussi de choisir les légumes avec des taches.

## Bon à savoir!

Si le rutabaga dégage une forte odeur, il est possible d'en diminuer le goût en le faisant **blanchir 5 minutes** dans une eau bouillante avant de l'intégrer dans vos recettes.

## Comment le conserver?

Sans le laver, on le glisse directement dans le tiroir à légumes.

On peut aussi le congeler une fois préparé en purée ou après avoir fait cuire les morceaux 2 minutes à l'eau bouillante.