

Comment cuisinier Le chou rave ?

+ : *antioxydant, riche en fibres et vitamines C*

Il s'épluche comme une pomme de terre.

- **Idée 1** : cuisson vapeur en bâtonnets avec des carottes
- **Idée 2** : poêlés en petits dès avec de l'ail, du persil et de la crème fraîche
- **Idée 3** : sautés avec des pommes de terre nouvelles
- **Idée 4** : crus, en salade avec des carottes
- **Idée 5** : crus, en bâtonnets avec une sauce (fromage blanc, brousse,...) aux herbes (ciboulette, basilic, coriandre,...)



A gueter !