

Le chou rave

C'est un légume ancien de la famille des crucifères, de couleur vert-blanc ou violacé. Il est plus connu en Allemagne qu'en France. Avec son air de navet, ce légume, dont on mange la tige (le bulbe se forme sur la tige), est facile à cuisiner et accommoder cru et cuit ! Il serait un excellent moyen de faire le plein de vitamine C à la sortie de l'hiver.

Gratin de chou rave et patates douces

Ingrédients (pour 2 pers)

- 1 chou rave de taille moyenne
- 1 patate douce de taille moyenne
- 300 ml de lait végétal
- 2 càs de fécule
- 1 càs d'huile végétale
- 1 pincée de muscade
- 1 petite tranche de pain dur ou 1 càc bombée de chapelure
- 1 càs de levure de bière
- 1 càs de noix de cajou

Préparation

1. Coupez le chou-rave et la patate douce en tranches d'env. 0,5 cm d'épaisseur. Faites-les cuire à la vapeur env. 5 min.
2. Préparez la sauce béchamel : faites chauffer l'huile dans une casserole. Lorsqu'elle est chaude, ajouter la fécule puis délayer petit à petit avec le lait. Ajoutez la muscade, le sel et le poivre. Laissez épaissir quelques minutes en remuant.
3. Placez les tranches de chou-rave et de patate douce dans un plat à four en les alternant. Recouvrez de sauce béchamel.
4. Mixez le pain, les noix de cajou et la levure de bière. Versez sur le gratin et enfournez à 150° C, env. 15 min. Terminez la cuisson sous le grill du four, pour faire croustiller le dessus.

Recette issue de : cuillereetsaladier.blogspot.com

Crumble de chou rave au gingembre

Ingrédients (2 pers.)

- 3 choux raves de taille moyenne
- 1 gros oignon
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 càs de sucre de canne blond non raffiné
- huile d'olive
- 100 g de farine de blé t65
- 100 g de beurre ou margarine pour cuisson
- Sel et poivre

Préparation

1. Épluchez les choux rave et l'oignon et les couper en petits dés.
2. Dans une poêle à feu doux, faites revenir les légumes dans 1 à 2 càs d'huile d'olive pendant 20min, salez et poivrez pendant la cuisson.
3. Dans un saladier, versez la farine et ajoutez la margarine coupée en petits dés. Ajoutez 1/2 càc de sel et poivrez avec quelques tours de moulin.
4. Mélangez du bout des doigts jusqu'à ce que cela forme des petits morceaux. Préchauffer le four à 180°c.
5. Éplucher le morceau de gingembre et le découper en micro dés. Le plus petit que vous pouvez.
6. Ajoutez 1 càc de gingembre ainsi émincé à votre poêlée quand les légumes sont cuits.



7. Versez ces légumes au gingembre dans un plat pour deux, et disposez la pâte à crumble sur le dessus de manière uniforme, il ne faut pas qu'il y ait de "trous", d'endroits sans pâte.
8. Enfourniez 30 minutes à 180°c.

Recette issue de : www.100-vegetal.com