Rabiole

La **Rabiole** est également appelée **Navet** d'été.

On consomme la rabiole crue en crudité, cuit à la vapeur, en purée, en ragoût, en potages ou sautée. On le prépare aussi en lactofermentation. Les fanes de rabiole cuites à la vapeur sont succulentes et nutritives ou elles peuvent être utilisées pour confectioner des soupes. Les jeunes feuilles qui sont autour du collet, sont tendres et savoureuses. Elles s'ajoutent crues à une salade ou sont incorporées dans une soupe.

La rabiole est riche en vitamines et en sels minéraux et principalement en calcium et en fer.

Conservation

La rabiole se conserve longtemps au réfrigérateur dans des sacs perforés ou entrouverts.

Recette

Salade de racines râpées

Ingrédients :

- 2 rabioles
- 2 carottes
- 1 tasse de pois mange-tout coupés en deux
- 1 pomme épluchée
- 1 petite échalote française
- ½ tasse d'épinards déchiquetée grossièrement
- ½ tasse de laitue déchiquetée grossièrement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- Vinaigrette au citron

Préparation

- Éplucher et râper les rabiole et les carottes et la pomme.

- Ciseler finement l'échalote.
- Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer environ 5 minutes afin de bien répartir les saveurs.

The turnip is also known as summer turnip.

Eating the raw turnip in a dip, steamed, mashed, stewed, fried or in soups. It is prepared also in lactofermentation. The turnip tops are steamed succulent and nutritious, or they can be used to make soups. Young leaves that are around the collar, are tender and tasty. They are added raw to salads or incorporated into a soup.

The turnip is rich in vitamins and minerals, mainly calcium and iron.

Preservation
The turnip has a long shelf in the refrigerator in perforated bags or half open.

Recipe

Salad of grated roots
ingredients:
• 2 turnips
• 2 carrots
• 1 cup snow peas, halved
• 1 apple, peeled
• 1 small shallot French
• ½ cup coarsely shredded spinach
• ½ cup coarsely shredded lettuce
• 2 cloves garlic, minced
• Lemon Vinaigrette

Preparation
• Peel and grate the carrots and turnip and apple.
• Finely chop the shallot.
• Mix all ingredients and let stand about 5 minutes to evenly distribute the flavors.