

RECETTE

Risotto au chou-rave

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 250 g de chou-rave
- 300 g de riz à risotto
- 1/2 l de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- 2 cuillères à soupe de beurre
- une pincée de piment d'Espelette
- 1 gros oignon blanc
- 100 ml de vin blanc
- Sel, poivre
- 50 g de tome râpée
- 50 ml de crème liquide

Préparation:

- 1- Laver et éplucher le chou-rave, enlever les parties vertes, hacher finement les feuilles. Couper la chair en petits dés.
- 2- Éplucher l'oignon et émincer-le très finement. Faire revenir les dés d'oignon et de chou-rave dans du beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 3- Ajouter le riz et faire blondir sans cesser de remuer jusqu'à ce que les grains soient translucides. Verser le vin blanc et laisser réduire jusqu'à absorption complète.
- 4- Versez le bouillon de légumes et laissez mijoter à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
- 5- Incorporer la tome, le beurre et la crème. Parsemez de persil.

Servir immédiatement.



RECETTE

Chou-rave glacés au miel

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

- 1 kg choux rave
- 50 g beurre
- 1 c. à soupe miel
- 1 pincée noix de muscade
- 1 pincée cannelle moulue
- 1 litre bouillon de volaille



Préparation:

- 1- Éplucher les choux rave puis couper-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 2- Déposer-les dans une cocotte et ajouter le beurre, la muscade, la cannelle et le miel. Verser le litre de bouillon par-dessus.
- 3- Couvrir et laisser mijoter environ 20/25 minutes, jusqu'à ce que les choux soient tendres.
- 4- Terminer la cuisson sans couvercle pour faire réduire le jus et caraméliser.



RECETTE

Salade de chou rave

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 0 mn

Ingrédients :

- 2 choux raves
- 2 carottes
- 2 pommes
- 2 c. à s. de miel
- 1 citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre



Préparation:

- 1- Presser le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette. Éplucher les choux raves, les carottes. Râper-les ainsi que les 2 pommes.
- 2- Mettre le tout dans un saladier.
- 3- Réaliser une vinaigrette avec le jus de citron, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 4- Mélangez la vinaigrette aux légumes.

A déguster sans attendre.



RECETTE

Beignets de chou-rave

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 2 choux raves
- 2 carottes
- 2 c. à s. de farine
- 4 oeufs
- 2 c.à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry
- 2 c. à c. de curcuma
- 4 pincées de sel

Préparation:

- 1- Éplucher puis râper les choux raves et les carottes dans un saladier
- 2- Ajouter la farine, les épices et le sel aux carottes et choux raves.
- 3- Ajouter les œufs entiers battus puis bien mélanger.
- 4- Faire chauffer l'huile dans la poêle, y déposer à l'aide d'une cuillère à soupe des petits tas de pâte que vous étalez avec le dos de la cuillère pour former des galettes de 5 à 8 mm d'épaisseur.
- 5- Laisser cuire à feu moyen 8 à 10 minutes puis retourner les beignets et laisser cuire encore 4-5 minutes sur l'autre face, pour que la pâte soit dorée.
- 6- Déposer les beignets sur du papier absorbant puis déguster chaud.

