

CHOU RAVE PARTY



© Image par ghanika de Pixabay
© Image de timolina sur Freepik

Salade de chou-rave

 5 personnes

 4.30 euros environ

 30 minutes maximum

Ingrédients BIO

- 2 chou-rave entier
- Jus d'un citron
- Huile d'olive
- Fleur de sel & poivre

Diététique

Faible en calorie, riche en fibres et vitamines C, un atout pour protéger votre organisme.

La minute bio

Comme ses cousins fleur, lisse ou frisé, le chou rave attire les convoitises de multiples ravageurs : altises, pucerons, chenilles, charançons, punaises et même lièvres et pigeons attendent ainsi goulument leurs plantations. Pour se prémunir des attaques sans pesticides, les maraîchers en agriculture biologique utilisent des filets de protection réutilisables chaque année.

Préparation

N°1 : Éplucher le chou-rave. Avec un couteau, ôter les extrémités (la racine), puis avec un économiseur, éplucher la peau*.

N°2 : Avec une mandoline, détailler le chou-rave épluché en fines tranches (environ 2-3 mm d'épaisseur) au-dessus d'un saladier.

N°3 : Presser un demi-citron et ajouter une pincée de fleur de sel

N°4 : Laisser mariner 15 minutes et servir.

*La peau et les feuilles peuvent être cuites par exemple en bouillon ou avec du riz *

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique



GRAB de BIO CENTRE
Les agriculteurs du Centre-Val de Loire

