

Comment cuisiner le chou rave ?

I. Présentation

Du côté des champs

Notre chou rave se nomme en vérité » *Brassica oleracea* L. var. *gongylodes* », famille des choux, variante caractérisée par une tige charnue qui forme une boule à la base. Selon les variétés, la boule est blanche, vert pâle ou violette. Les feuilles sont entières, dentelées, avec long pétiole et d'une couleur vert bleutée.

En pratique, le chou rave se sème de décembre (sous abri)/avril(en place) à août; les premiers pour une récolte au printemps, en août pour une récolte fin d'automne. On récolte la boule lorsque celle ci a une taille suffisante (paume de la main ou plus). Ce chou n'apprécie pas les forts gel.

Dans les champs

Un détour dans l'histoire

Notre chou-rave est en fait une vieille plante connue depuis l'Antiquité. Les Romains, par exemple, le consommaient sous l'appellation de « chou de Pompéi ». Il se répandit dans l'Europe, plutôt au sud, prenant l'appellation « rapa » (latin) qui devient « rabe » (franc-provençal) en 1195, puis « rave » en 1393. Il est entré dans les plantes potagères recommandées dans le capitulaire de Villis de Charlemagne. Dédaigné par les nobles, il est plus courant sur les tables paysannes.

Plus récemment le chou-rave était un légume très consommé

pendant la 2e guerre mondiale, alors nommé Kohlrabi ou colrave. Il a vite été abandonné après la guerre, rappelant trop de mauvais souvenirs. On le retrouve de nouveau sur les étals avec l'engouement pour les variétés anciennes/oubliées et la permaculture.

Sur les étals

Vous pouvez trouver (rarement) du chou rave sur les étals pendant l'automne et au printemps. Souvent, vous le trouverez plus facilement chez des producteurs bios. A noter que vous pouvez aussi le trouver sous l'appellation »chou pomme », « chou de Siam », « boule de Siam ».



Entier et coupé

II. Comment cuisiner le chou-rave?

Comment l'utiliser ?

Avant utilisation, il faut bien le laver, le peler, retirer la base de la racine et les feuilles. A noter que les feuilles sont consommables.

On pèle ensuite le chou puis on le découpe de taille adaptée au plat : entier, en tranches, en cubes, râpés.

Il peut soit se cuire (vapeur, poêlée, gratin), soit se déguster cru.

cowslaw chou rave carotte léger – Au Fil du Thym

Dans quels plats ?

Cru, en lamelles fines ou râpés, le chou rave est très intéressant en salades où il apporte du croquant et de la fraîcheur. Sa saveur est assez douce. On peut aussi former un carpaccio végétal avec.

Cuit, il prends des saveurs plus prononcées de chou et dans ce cas doit être bien assaisonné. On peut le précuire à la vapeur ou à l'eau bouillante puis l'assaisonner.

Il se cuisine poêlé, avec des épices ou d'autres légumes de saison. En tranches, il s'intègre dans des gratins ou des tians.

Avec quoi l'associer ?

Côté condiments, cuit, il se marie bien avec le curry, les épices à colombo, le curcuma. Les herbes fraîches fonctionnent bien avec lui (en cru ou en cuit).

En cru, avec sa saveur douce, il se marie bien avec nombres crudités : choux blancs ou rouges, carottes, betteraves... ainsi qu'avec les pommes et poires.

Cru ou cuit, il fonctionne très bien avec les légumineuses à saveur douce que sont les lentilles corail et les pois chiches.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Chou rave lacto-fermenté au curcuma](#)
- [Coleslaw de chou rave](#)
- [Salade d'automne au chou rave](#)



Coleslaw chou rave



Chou rave lactofermenté au curcuma



Salade d'automne au chou rave

Sources de l'article

- [wikipédia \(page dédiée\)](#)
- [Ferme de Sainte Marthe : semis et culture](#)