

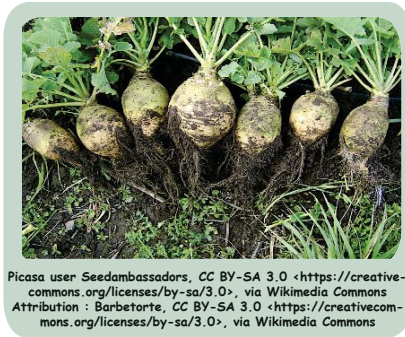
LE RUTABAGA

(*Brassica napus var. Napobrassica*)

12

Le rutabaga ou chou-navet est une plante potagère bisannuelle de la famille des crucifères (ou Brassicacées).

Il produit en 3 ou 4 mois une racine charnue, large jusqu'à 12 cm, plus ou moins en forme de poire, prolongée par une fine racine pivot et de très fines radicelles. Au-dessus du sol, il produit une rosette de fanes de 30 à 50 cm de haut et une tige portant des fleurs jaunes laissant place à de petites gousses contenant les graines de reproduction. Ces graines sont à semer dans les 5 ans mais peuvent se conserver jusqu'à 10 ans.



Picasa user Seedambassadors, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons
Attribution : Barbetorte, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Fruit d'un croisement

Ce légume-racine est un croisement de chou et de navet. Il diffère du navet par ses feuilles lisses tandis que celles du navet sont velues, par une racine plus allongée et un renflement sur sa partie supérieure et enfin par son goût fin de noisette.

Il existe plusieurs variétés de rutabagas. Elles se distinguent par la forme et la couleur du légume.

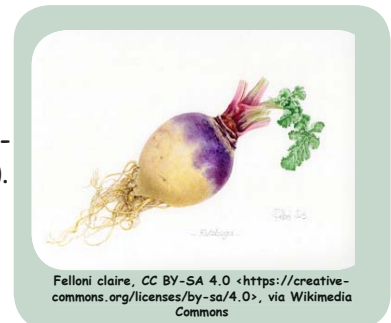
Rustique

Le rutabaga est adapté aux climats frais et pluvieux. Sa résistance au froid, jusqu'à -20°C lui permet de passer l'hiver en terre. Il se sème du printemps à l'été et se développe dans une terre drainée et riche en humus, en exposition mi-ombre ou ensoleillée mais il craint la sécheresse et les grosses chaleurs.

Ce légume existe depuis l'Antiquité

Il est répertorié et décrit par un botaniste suisse en 1620. A la fin du Moyen-Âge, il est cultivé en Scandinavie, en Russie et en France à partir du 18ème siècle. Le nom rutabaga est une adoption du mot suédois «rottabaggar» (qui signifie « racine, bagage »). Durant la seconde guerre mondiale (1939-45), ce légume n'est pas réquisitionné par les Allemands et permet à la population de survivre.

Aujourd'hui, il est cultivé tout autour de la planète dans les pays scandinaves, l'Allemagne, les Pays-Bas, le Canada, les États-Unis, la Chine.



Felloni claire, CC BY-SA 4.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>>, via Wikimedia Commons

Peu calorique et bon pour la santé

Il contient vitamines et minéraux : potassium, calcium, soufre, manganèse et phosphore; vitamines B1, B6 et C. Il a de nombreuses vertus : diurétiques, laxatives, digestives, toniques, reminéralisantes, antibactériennes...

En culture biologique

Les agriculteurs utilisent plusieurs techniques pour soigner les cultures contre le mildiou, l'oïdium, la mouche etc. Parmi elles, la rotation des cultures, le drainage du sol, la protection des pieds par des cartons et des filets, des pulvérisations de décoction de prêle, de macération d'ail, de purin de consoude et d'ortie, la culture de plantes pièges....

Le rutabaga est cultivé pour l'alimentation humaine et comme fourrage pour le bétail.

Les récoltes se conservent à l'abri du gel dans du sable sec, ou en cave obscure et bien aérée. Elles peuvent être laissées en terre pendant tout l'hiver et récoltées en fonction des besoins.

Cru ou cuit...

Le rutabaga est très bon cru, épluché et râpé, en salade. On le fait aussi cuire en purée, potage, gratin, ragoût, sauté, rôti, en mousse, en soufflé ou en frites et même en gâteau ! Il est traditionnellement utilisé dans le pot-au-feu et le couscous au Maghreb.

On peut également cuisiner ses feuilles, à la manière des épinards ou même en soupe.



A table !

Gâteau épicé aux rutabagas (Canada)

Mélanger 1 tasse et demi de farine (environ 200g), $\frac{1}{4}$ de cassonade, 1 c. à thé de poudre de gingembre,

$\frac{1}{2}$ c. à café de sel, $\frac{1}{2}$ de cannelle, $\frac{1}{2}$ de levure et $\frac{1}{2}$ de bicarbonate de soude.

Ajouter 1 tasse de rutabaga épluché et râpé puis mélanger.

Battre un œuf en omelette ; ajouter $\frac{1}{4}$ tasse d'huile, $\frac{1}{2}$ tasse de mélasse et $\frac{1}{2}$ de lait.

Mélanger les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Faire cuire la préparation au four à 180°C pendant 30 à 35 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

Purée de rutabagas

Éplucher les rutabagas, les couper en cubes, les faire bouillir et les écraser avec du beurre. Pour donner plus de couleur à la purée, on peut y ajouter des carottes cuites et écrasées.