

Sauté de chou-rave

Par [Les Jardins Naturlutte](#)

Selon plusieurs botanistes, le chou-rave est une hybridation du chou et du navet. La partie comestible de ce légume est la tige qui s'est renflée lors de la croissance de la plante. Le chou-rave se consomme cru et s'apprête de façon similaire au navet. On peut l'utiliser en crudité, râpé en salade, sauté ou cuit à la vapeur.

Ingrédients

2 chou-rave

4 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe d'herbes fraîches

1 c. à thé de sel

1 oignon moyen

Préparation

Couper le chou-rave en morceau (enlever la peau).

Faire fondre le beurre, ajouter les oignons et faire sauter quelques minutes.

Ajouter le chou-rave, réduire le feu, couvrir et laisser cuire environ 20 minutes.

Retirer du feu et ajouter les fines herbes