



# LE CHOU RAVE

*Brassica oleracea subsp. caulorapa var. gongylodes L.*

Plante angiosperme-dicotylédone-capparale

**Famille:** *Brassicaceae*, sous-famille des *Brassicoideae*

**Genre:** *Brassica*

**Origine:** côtes européennes

**Exposition:** ensoleillée

**Type de sol:** frais, meuble, riche en humus

**Type de végétation:** plante bisannuelle

**Hauteur:** peut atteindre 80 cm

**Variétés commerciales:** «Blanc hâtif de Vienne» «Violet hâtif de Vienne» «Super-Schmeltz»

**Inflorescence:** grappe généralement simple composée de fleurs de couleur jaune.

**Système racinaire:** racine pivotante tubérisée de couleur blanc beige, d'une longueur de 18 à 30 cm et d'un diamètre de 5 à 8 cm. La plante contient de l'amidon.

La tige est la partie comestible renflée au-dessus du sol. Elle est charnue, tendre, moelleuse, sphérique ou conique, de la grosseur d'une pomme. Il existe une variété plus grosse. Les feuilles sont implantées en spirale autour et sur la tige renflée; elles sont pétiolées, entières, dentelées, lisses, vert bleuté. La tige florale apparaît la deuxième année (plante bisannuelle).

**Semis:** de mi-mars à fin juin sous châssis ou en serre, repiquer les plants à 4-5 feuilles tous les 30 cm, en rangs écartés de 40 cm. En pleine terre, dès la fin avril, en poquets de 4 à 5 graines distants de 30 cm, éclaircir et ne garder que le plant le plus vigoureux.

**Récolte:** 1,5 à 4 mois après le semis, selon le développement des boules, lorsqu'elles ont la grosseur du poing, arracher (fin septembre) les variétés au deux tiers de leur développement, avant qu'elles ne deviennent fibreuses.

**Conservation:** les conserver en tas, en cave ou en silo, dépourvues de leurs feuilles et racines. La variété «Super-Schmeltz» peut être récoltée à maturité en octobre-novembre; elle reste tendre et se conserve jusqu'au printemps.

Le chou-rave est apparu au nord de l'Europe au XVIe siècle, bien qu'un légume similaire soit décrit par Pline vers 70 avant J.-C.

À peu près à la même époque où l'on «créait» le chou pommé, au premier siècle de notre ère, on s'intéressait, dans une région proche de ce qui est aujourd'hui l'Allemagne, aux plants de borécole possédant de courtes tiges renflées. À force de sélection, on finit par obtenir une tige de plus en plus renflée qui, au bout de quelques siècles, aboutit à la forme que nous lui connaissons aujourd'hui.

À la fin du XVIe siècle, il était présent non seulement Outre-Rhin, mais également dans de nombreux autres pays européens et méditerranéens. Il gagna l'Amérique du Nord et le reste du monde à partir du XVIIIe siècle. En Extrême-Orient, il fut sélectionné de façon autonome et donna le chou-rave de Siam.

En France, son succès fut tout relatif et sa diffusion quasi nulle sauf à la Réunion et dans les régions de montagnes où ce légume a été intégré depuis longtemps à la cuisine locale.

## Principales caractéristiques alimentaires pour 100 g de chou-rave cru:

- teneur en glucides: 6,20 g,
- teneur en fibres: 3,66 g,
- teneur en protéines: 1,69 g.

Le chou-rave bouilli est source de phosphore, magnésium, manganèse et vitamines C. Il contient en moyenne 8,3 mg/100 g d'un glucosinolate appelé glucoraphanine, tandis que d'autres crucifères comme le chou-fleur, le chou blanc et le radis n'en contiennent pratiquement pas. La glucoraphanine, sous l'action de la myrosinase, se transforme en un isothiocyanate actif appelé sulforaphane, qui a une action bénéfique contre des enzymes influençant le développement du cancer.

Feuille caulinaire longuement pétiolée et partiellement embrassante.

Fruit sec déhiscent par deux valves est une silique écartée de l'axe de l'infrutescence, étalée-dressée, à section biconvexe d'une longueur de 4 à 11 cm.

Fleur hermaphrodite, 4 sépales, 4 pétales libres et caducs disposés en diagonale, 6 étamines dont 2 courtes externes et 4 plus longues, opposées par paires, ovaire supère.



## Recette - Chou-rave à l'aneth

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 5-6 petits choux-raves
- 1 cuillère à soupe d'aneth haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1dl de crème fraîche épaisse
- 30 gr de beurre
- sel
- poivre au moulin

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: < 10 minutes

Total: +/- 20 minutes

Matériel: 2 casseroles, 1 plat de service

Préparation

1. Peler les choux-raves et les couper en julienne, faire blanchir dans une grande casserole d'eau salée pendant 3 minutes. Egoutter.
2. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre et ajouter la julienne, secouer et verser la crème.
3. Saler, poivrer et chauffer à feu doux quelques minutes, jusqu'à cuisson suffisante.
4. Ajouter l'aneth et le jus de citron et répartir dans le plat de service.
5. Excellent en accompagnement de volaille, porc, mouton.
6. Bon appétit!

D'après Cuisinez mieux, les légumes Edition Time Life Amsterdam



HAINAUT DEVELOPPEMENT

Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut  
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS

0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be



Certifié ISO 9001:2008