

LE CHOU-RAVE

Le chou-rave appartient à la famille des crucifères. Ce légume, ressemblant à une soucoupe volante, réapparaît depuis peu sur les étals des marchands avec d'autres légumes oubliés comme le panais, le topinambour ou le rutabaga.

Les variétés de chou-rave peuvent être nombreuses : blanc, violet ou vert.

Les tiges (fanés) et feuilles sont comestibles comme celles des panais ou des épinards. Elles peuvent être cuites à la vapeur et être incorporées dans une quiche, une soupe, ...

CRU OU CUIT ?

La boule de chou-rave peut se préparer de diverses manières. Lorsqu'il est cru et râpé, sa saveur s'apparente à celle du radis et du chou, alors que la cuisson en adoucit la saveur qui se rapproche davantage de celle du navet.

Pour la consommation crue, il est préférable de les choisir jeunes, petits et fermes. Les plus gros risquent d'être plus charnus et filandreux.

Après l'avoir épluché, le chou-rave peut être cuit à la vapeur, à l'eau, à la sauteuse, ... le temps de cuisson oscille entre 5 et 15 minutes.

Il peut être consommé en potage, en purée, mélangé aux pâtes et aux légumineuses ou incorporé dans un pot-au-feu. Il se marie bien à la pomme de terre.

Le chou-rave a une saveur très douce et peut être introduit dans l'alimentation du bébé.

Les crudités sont toutefois mangées en petite quantité, il faut compter maximum 50g/enfant.

L'âge va varier en fonction des enfants et de leur capacité à mastiquer des crudités.

SALADE DE CHOU-RAVE ET CAROTTES - 4 ENFANTS

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

Un demi chou-rave
Deux carottes
Une cuillère à soupe de raisins secs
3 cuillères à café d'huile de colza
Une demi-orange

Préparation

- Eplucher le chou-rave et les carottes
- Râper les légumes
- Presser l'orange
- Ajouter une cuillère à soupe de raisins secs et le jus d'orange pressé.
- Mélanger le tout dans un saladier

PURÉE DE CHOU-RAVE POUR BÉBÉ 6 MOIS - 1 PORTION

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

120 g de chou-rave épluché et coupé en morceaux
 120 g de pommes de terre coupées en morceaux
 10 g d'huile de colza

Préparation

- Cuire le chou-rave et la pomme de terre à la vapeur durant 15 minutes
- Égoutter (si nécessaire) le légume et la pomme de terre
- Mixer le tout avec l'huile de colza

Pour un repas complet, cette préparation se marie bien avec 15 g de viande ou de poisson mixé.

Bon appétit !

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
 Diététiciennes pédiatriques ONE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE - - - - - COMMUNIQUÉ DE PRESSE - - - - - COMMUNIQUÉ D

La police locale de Dilbeek enquête actuellement sur une éventuelle tentative d'enlèvement qui s'est produite le 7 février dernier dans une crèche de Dilbeek.

Le parquet de Bruxelles précise qu'il s'agit de deux hommes portant un uniforme muni d'un badge d'Electrabel qui ont tenté de s'introduire dans l'établissement. Ils n'ont toutefois pas été en contact avec les enfants.

Le responsable du milieu d'accueil a surveillé les deux individus et leur a précisé que le 4 février dernier, un employé d'Electrabel était déjà venu faire l'entretien annuel et ce, sur rendez-vous.

Les deux hommes lui ont alors dit qu'ils reviendraient plus tard et ont quitté les lieux.

Cette information met l'accent sur l'importance à accorder en contrôle d'accès dans le milieu d'accueil.

Sources Agence BELGA - BRUXELLES 19/02

Anne BOCKSTAEL
 Service Supports
 Direction Accueil 0-3 ONE