

## Les choux raves



PERS.



Difficulté

### *Ingrédients*

Les choux raves se mangent aussi bien crus que cuits! Il faut tout de même les éplucher avant de commencer.

Cru, vous pouvez le déguster coupés en bâtonnets pour l'apéritif avec une sauce de type mayonnaise ou à base de fromage frais ou de crème fraîche. Ils s'apprécient aussi très bien râpés en salade associés à d'autres légumes comme des carottes.

Cuit, vous pouvez les couper en cubes ou en fines rondelles, les faire cuire à la vapeur entre 5 et 10 minutes ou directement à la poêle avec du beurre salé ou de l'huile entre 10 et 15 minutes. Ils s'associent également bien en purée à d'autres légumes.

Bon appétit!

