



# Rutabaga

*Varieties: Joan OG, Gilfeather, Laurentian*



## Storage:

- Refrigerate in a plastic bag for up to 2 weeks.

## Preparation:

- Wash with cool water.
- Trim ends and peel with a vegetable peeler before cooking.

## Quick Recipe: Mashed Rutabaga

1. Peel and chop 2 pounds of rutabaga and cover with salted water.
2. Boil until tender, about 30 minutes (the smaller you chip the rutabaga, the faster it will cook).
3. Drain rutabaga and return to the pot. Add 1 tablespoon of butter, 1/4-1/2 cup of sour cream or plain yogurt, and salt and pepper to taste.
4. Blend all ingredients together using a potato masher or mixer.

## Good for You:

- Rutabaga contains Vitamin A, which is important for healthy eyes, skin, bones, and teeth.

## Ways to Use:

- Enjoy Mashed Rutabaga as an alternative or addition to potatoes
- Roast with other root vegetables, such as beets and carrots, for a colorful and flavorful side dish.
- Add diced rutabaga to any winter soup or stew.

## Tip:

The word rutabaga means "root bag" in Swedish. Rutabagas are a cross between cabbage and turnips.



# Rutabaga

**Variétés : Joan OG, Gilfeather, Laurentienne**



## Stockage :

- Réfrigérer dans un sachet en plastique jusqu'à 2 semaines.

## Préparation :

- Laver à l'eau fraîche.
- Couper les extrémités et les peler à l'aide d'un éplucheur-légumes avant la cuisson.

## Recette rapide : Purée de rutabaga

5. Épluchez et hachez 900 grammes de rutabaga et couvrez-les d'eau salée.
6. Faites bouillir jusqu'à ce que ce soit tendre, environ 30 minutes (plus vous coupez le rutabaga en petits morceaux, plus il cuira rapidement).
7. Égouttez le rutabaga et remettez-le dans la casserole. Ajoutez 1 cuillère à soupe de beurre, 1/4-1/2 tasse de crème fraîche ou de yaourt nature, ainsi que du sel et du poivre selon votre goût.
8. Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un presse-purée ou d'un mixeur.

## Bon pour la santé :

- Le rutabaga renferme de la vitamine A, importante pour la santé des yeux, de la peau, des os et des dents.

## Utilisations possibles :

- Savourez la purée de rutabaga en remplacement ou en complément des pommes de terre.
- Faites rôtir avec d'autres légumes-racines, comme les betteraves et les carottes, pour obtenir un plat d'accompagnement coloré et savoureux.
- Ajoutez des cubes de rutabaga dans n'importe quelle soupe ou ragoût d'hiver.

## Astuce :

Le mot rutabaga signifie « sac de racines » en suédois. Le rutabaga est un croisement entre le chou et le navet.

