Rabiole
du Québec

Caractéristiques générales

La rabiole se cultive exclusivement au champ au Québec.

La rabiole est un type de navet blanc, un peu aplati, qui fait partie de la famille du chou et du radis. Il ne faut pas confondre la rabiole avec le rutabaga qui appartient à une espèce différente.

La chair de la rabiole est généralement blanche et ses feuilles sont velues, tandis que la chair du rutabaga est généralement jaune et ses feuilles sont plutôt lisses.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après la récolte, les rabioles sont lavées puis refroidies rapidement. La racine de rabiole est **peu sensible aux dommages physiques** alors que c'est l'inverse pour les feuilles si elles sont conservées. Manipulez-les avec précautions.

Les rabioles conservées en entrepôt sont le plus souvent effeuillées, mais ne sont pas lavées pour éviter les risques de contamination.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

La température optimale est de **0 °C**, pour une durée de conservation maximale **de 4 à 5 mois.**

Une humidité généralement élevée (95 %) est favorable à la conservation de la texture croquante des rabioles. **Ne les recouvrez pas d'une pellicule plastique** afin d'éviter la condensation qui favorise la dégradation.

Elles gèlent à partir de -1 °C. Les signes de gel sont une chair d'apparence détrempée. Lors du dégel, elles deviennent molles, flasques et présentent des piqures.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les à une température entre 0 et 4 °C, dans un endroit humide (95 %).

Évitez de mouiller ou laver les rabioles, car cela réduit leur durée de conservation et favorise leur dégradation.

Elles ne sont **pas sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Elles ne requièrent donc pas d'attention particulière et peuvent être placées près d'autres fruits ou légumes.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de rabiole(navet), en cube	Cru (69 g)		Bouilli (82 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	19 kcal	-	18 kcal	-
Glucides	4 g	-	4 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %	1,6 g	6 %
Vitamine C	14 mg	16 %	9,6 mg	11 %
Vitamine B6	0,062 mg	4 %	0,055 mg	3 %
Cuivre	0,06 mg	7 %	0,002 mg	0,2 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des rabioles **lourdes pour leur taille** avec la **pelure lisse** et **sans dommage physique. Les feuilles doivent être vertes et croquantes** si elles sont présentes.

Choisissez les rabioles de petite ou moyenne taille, car elles seront moins fibreuses.

Caractéristiques nutritionnelles

La rabiole est une source de **vitamine C, laquelle** participe à la **cicatrisation** et à la **prévention des infections**, en plus de posséder des propriétés antioxydantes.

Les **feuilles de rabiole** sont une excellente source de **vitamines A.**

Des composés retrouvés dans les rabioles (glucosinolates) ainsi que dans leurs feuilles (caroténoïdes, flavonoïdes) pourraient contribuer à la **prévention de certains cancers.**

En résumé, la rabiole :

- Contient des composés associés à la prévention de plusieurs cancers.
- Les feuilles sont aussi intéressantes que la rabiole au niveau de la valeur nutritive (vitamine A, composés antioxydants).
- Est source de vitamine C.

Pour déguster les rabioles crues, en crudités ou en salade, choisissez-les petites et bien fraîches; elles seront douces et croquantes.

Conservation domestique

Conservez-les au réfrigérateur dans le bac à légumes, non-emballées, pour **éviter la condensation** qui accélère la dégradation. Les rabioles se conservent ainsi pour une durée de **2 à 3 semaines**. Les **feuilles coupées** se conserveront jusqu'à **4-5 jours.**

Utilisations culinaires

Les rabioles cuites sont très appréciées sous forme de **gratin ou en sauce crémeuse.**

Leur saveur est plutôt passe-partout. Elles s'intègrent donc facilement aux **soupes, ragoûts, pot-au-feu et purées de légumes.**

Pour une utilisation **inusitée** de légumes racines comme la rabiole, faites-en des **chips** ou des **frites**. Tranchez-les finement ou coupez-les en bâtonnets. Ensuite, répartissez-les en une seule couche sur une plaque à cuisson et arrosez d'un peu d'huile et de vos épices favorites (p. ex. sel, muscade, poivre de Cayenne). Faites cuire au four jusqu'à ce que les chips soient bien croustillantes.

Comment éviter le gaspillage ?

La rabiole se cuisine de façon intégrale: les feuilles des petites rabioles sont tendres et nutritives. On les apprête, comme des épinards, **crues** en salade **ou cuites** dans des soupes ou en accompagnement.

Congelez les rabioles, blanchies au préalable ou en purée.

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | Handbook of vegetables and vegetable processing (Wiley-Blackwell) | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norseco | WFLO- Global cold chain alliance – Turnips

Partenaires :

Aliments du Québec

Association des producteurs maraîchers du Québec

Association québécoise de la distribution de fruits et légumes
Québec Produce Marketing Association

Partenariat canadien pour l'agriculture

Canada Québec