

Rutabaga du Québec

Caractéristiques générales

Au Québec, le rutabaga est couramment appelé le « navet ». La principale différence entre ces deux légumes de la même famille est la couleur de leur chair : le navet a une chair blanche alors que le rutabaga a la chair jaune.

Le rutabaga fait partie de la famille des crucifères, comme le chou et le radis.

Disponibilité

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

Manutention

Après la récolte, le rutabaga est rapidement lavé puis refroidi.

Le rutabaga **destiné à un entreposage à long terme** dans des bennes en entrepôt n'est pas lavé, ce qui en allonge la durée de conservation. Au moment d'être expédié en magasin, le rutabaga est lavé et emballé dans un sac de plastique.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

La température optimale de conservation du rutabaga est de 2 °C. Il se conservera alors jusqu'à 9 mois.

Le rutabaga est sensible à la perte d'eau et se met rapidement à s'assécher s'il n'est pas conservé à une humidité très élevée (95-100 %).

Il gèle à partir de -1 °C. Le principal signe de gel est une chair d'apparence détrempée. Lors du dégel, la chair devient molle et légèrement brunie et il s'en dégage une odeur de moutarde.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez le rutabaga à une température **entre 2 et 4 °C**.

Évitez de le mouiller ou de le laver, car cela réduit sa durée de conservation.

Le rutabaga n'est **passensible à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Il ne requiert donc pas d'attention particulière à cet effet.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (1/2 tasse) de rutabaga en cubes	Cru (74 g)		Bouilli (90 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	27 kcal	-	27 kcal	-
Glucides	6,4 g	-	6,1 g	-
Fibres alimentaires	1,8 g	6 %	1,6 g	6 %
Folate	16 µg	4 %	13 µg	3 %
Vitamine C	19 mg	21 %	17 mg	19 %
Magnésium	15 mg	4 %	9 mg	2 %
Potassium	226 mg	5 %	194 mg	4 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez les rutabagas bien **fermes** et **lourds pour leur taille**. Ils ne doivent pas présenter de **signes d'altération**, de **taches** ou de **meurtrissures**.

Les **petits et moyens rutabagas sont moins fibreux** que les gros en plus d'être plus faciles à couper.

Contrairement au navet qui a des feuilles rugueuses et poilues, le rutabaga a des **feuilles lisses**. Si le rutabaga a encore ses **feuilles** au moment de l'achat, veillez à ce que celles-ci soient non ramollies et d'**apparence fraîche**.

Caractéristiques nutritionnelles

Le rutabaga est une très bonne source de **vitamine C**, une **vitamine aux multiples bienfaits**, notamment par sa **capacité antioxydante et son rôle au fonctionnement du système immunitaire**. Les fonctions antioxydantes de la vitamine feraient partie des éléments qui pourraient prévenir certaines maladies chroniques. Finalement, elle est pertinente pour favoriser l'absorption du fer dans l'intestin, un minéral important chez l'humain.

Comme les autres légumes crucifères, le rutabaga contient des glucosinolates, des composés pouvant contribuer à la **prévention de certains cancers**, dont le **cancer du poumon et ceux affectant le tube digestif**.

Le rutabaga contient une quantité importante de fibres, près de 2 g par portion de 125 ml (1/2 tasse). **Les fibres** jouent un rôle important dans la **régularité intestinale et le contrôle de la glycémie**, en plus de contribuer au sentiment de satiété.

En résumé, le rutabaga :

- Est une excellente source de vitamine C, une vitamine essentielle aux fonctions du système immunitaire.
- Fait partie des crucifères, une famille de légumes associée à la prévention de plusieurs cancers.
- Est riche en fibres et favorise donc la satiété.



Le rutabaga est aussi appelé « chou de Siam » ou « chou-navet », puisqu'il s'agit d'un croisement entre le navet et le chou frisé.

Commanditaire :



Conservation domestique

Conservez le rutabaga au **réfrigérateur** dans un sac de plastique perforé ou dans le bac à légumes jusqu'à **3 semaines**. S'il contient encore ses **feuilles**, retirez-les et conservez-les dans le bac du réfrigérateur pendant **3 à 4 jours**.

Cuit, il se conserve quelques jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Utilisations culinaires

Le rutabaga s'associe très bien avec les pommes de terre et les carottes dans les potages ou les purées. N'hésitez pas à y ajouter un aliment sucré comme les pommes ou un filet de sirop d'érable ou de miel. Le résultat sera délicieux!

Cuit, il est délicieux en soupe, en ragoût, en purée, en gratin, ou en soufflé.

Il se consomme bien en crudités avec une trempette. On peut aussi le couper en bâtonnets ou le râper dans une salade.

Vous le redécouvrirez!

Comment éviter le gaspillage ?

Si votre rutabaga commence à s'assécher, coupez-le et faites-le blanchir avant de le congeler. Il se conservera ainsi plusieurs mois.

Il est possible de le cuisiner de façon intégrale : les feuilles se cuisinent comme des épinards !

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

Partenaires :



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