

# Rabiole (*Brassica rapa*)

## Caractéristiques générales

La rabiole est un type de navet blanc qui fait partie de la famille du chou, de la moutarde et du radis. Il ne faut pas confondre la **rabiole**, une variété de **navet**, 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**.

La rabiole se cultive exclusivement au champ.



## Disponibilité

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

### Manutention

Après la récolte, elles sont lavées puis refroidies rapidement pour la vente. Elles sont peu sensibles aux dommages physiques alors que les feuilles, si elles sont conservées, sont plus fragiles.

Les rabioles conservées en entrepôt sont effeuillées et ne sont pas lavées pour éviter les risques de contamination.

### Conservation en entrepôt

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

Elles sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (**95 %**) est favorable. **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 détrempeée. Lors du dégel, elles deviennent molles, flasques et présentent des piqures.

### Étalage en magasin

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

**Évitez d'abîmer les feuilles** si elles sont présentes : les consommateurs seront ravis de les cuisiner.

**Évitez de mouiller/laver les rabioles** car cela réduit leur durée de conservation et favorise la dégradation.

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

## Valeurs nutritives

Rabiole (navet)	Cru (69 g)		Bouilli (82 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
½ tasse, en cubes				
<b>Calories</b>	19 kcal	-	18 kcal	-
<b>Matières grasses</b>	0,1 g	0%	0,1 g	0%
<b>Glucides</b>	4,4 g	-	4,2 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	1,2 g	4%	1,6 g	6%
<b>Protéines</b>	0,6 g	-	0,6 g	-
<b>Vitamine C</b>	14,4 mg	16%	9,6 mg	11%
<b>Folate</b>	10 µg	3%	7 µg	2%

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des rabioles **lourdes**, de **taille moyenne** car elles seront moins fibreuses, avec la **pelure lisse** et des **feuilles vertes et croquantes** si elles sont présentes, et **sans dommage physique**.



## Caractéristiques nutritionnelles

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

On a tout intérêt à conserver et consommer les **feuilles de rabiole** qui sont bonnes au goût et avantageuses sur le plan nutritionnel : elles sont une excellente source de **folate**, de **vitamines A et K** et une bonne source de **vitamine C**.

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

Puisqu'il s'agit d'un légume **crucifère**, la rabiole peut causer des inconforts digestifs aux personnes atteintes du **syndrome du côlon irritable**. Celles-ci peuvent l'intégrer à leur alimentation selon leur tolérance.

## Éléments distinctifs

Pour faire une utilisation **inusitée** de légumes racines comme la rabiole, faites-en des **chips** ou des **frites**. Cuisinez-les au four, en un seul étage, saupoudrées d'un peu de semoule de maïs et de vos épices favorites (p. ex. sel, muscade, poivre de Cayenne).



On a tout intérêt à conserver et à consommer les feuilles de rabiole, qui sont bonnes au goût et avantageuses sur le plan nutritionnel !

## Utilisations culinaires

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

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

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

Quant au délicieux feuillage, on l'apprête **cru ou cuit**, comme des épinards.

## Conservation domestique

Conservez-les au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé ou entrouvert, pour **éviter la condensation** qui accélère la dégradation ou dans le bac du réfrigérateur, pour une durée de **2-3 semaines**. Les **feuilles coupées** se conserveront jusqu'à **4-5 jours**.

Il est possible de les **conserver pelées** dans une pellicule de plastique jusqu'à 2-3 semaines, mais elles pourraient se dessécher légèrement.

## Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est possible de congeler les rabioles, idéalement blanchies au préalable ou encore cuites ou en purée. La rabiole se cuisine de façon intégrale : les feuilles des petites rabioles sont tendres et nutritives, crues en salade ou cuites dans des soupes !



Association des producteurs maraîchers du Québec



Cultivons l'avenir 2  
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

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

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec Les Producteurs en serre du Québec.

