



# Rutabaga

(*Brassica napus subsp. rapifera*)

## Caractéristiques générales

Le rutabaga fait partie de la famille du chou, de la moutarde et du radis. Il se cultive exclusivement au champ.

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.



## Disponibilité

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

### Manutention

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

Le rutabaga qui est entreposé à long terme dans des bennes en entrepôt n'est pas lavé pour en assurer sa conservation. Avant d'être expédié en magasin, le rutabaga est lavé et emballé dans un sac de plastique.

### Conservation en entrepôt

La température optimale du rutabaga est de **2 °C**, pour une durée de conservation maximale de **9 mois**.

Le rutabaga est **sensible à la perte d'eau** et se met rapidement à flétrir s'il n'est pas conservé à une humidité très élevée (**95-100 %**). **Ne le recouvrez pas** d'une pellicule plastique, pour éviter la condensation qui favorise la dégradation.

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

### Étalage en magasin

Conservez le rutabaga à une température de **2-4 °C**.

**Évitez de le mouiller/laver**, car cela réduit sa durée de conservation et favorise la dégradation.

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

Le rutabaga n'est **pas sensible à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir). Il ne requière donc pas d'attention particulière pour être placé près d'autres fruits ou légumes.

## Valeurs nutritives

Rutabaga ½ tasse coupé fin	Cru (74 g)		Bouilli (90 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	27 kcal	-	27 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%	0,2 g	0%
Glucides	6,4 g	-	6,1 g	-
Fibres alimentaires	1,8 g	6%	1,6 g	6%
Protéines	0,8 g	-	0,8 g	-
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 bien **fermes** et **lourds**, sans **signes d'altération**, de **taches** ou de **meurtrissures**. Les **petits et moyens rutabagas** sont **moins filandreux** que les gros et plus faciles à couper.

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

## Caractéristiques nutritionnelles

Le rutabaga est une source de **vitamine C** qui aide à l'absorption du fer provenant des végétaux.

Il est également source de **potassium**. Ce dernier contribue au **bon fonctionnement du muscle cardiaque** et à maintenir une **bonne tension artérielle**.

Comme les autres légumes crucifères, le rutabaga contient des composés pouvant contribuer à la **prévention de certains cancers**.

## Utilisations culinaires

Le rutabaga s'associe très bien avec le sirop d'érable et le miel, dans un potage, par exemple. De plus, il peut être mélangé avec les pommes de terre et les carottes.

Cuit, il peut être préparé en soupe, en ragoût, en purée ou en soufflé.

Lors du service, le rutabaga peut être combiné avec des sauces ou des crèmes.

Pouvant tout autant être consommé cru, il est délicieux avec de la trempette !



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.

## Conservation domestique

Conservez le rutabaga au **réfrigérateur** dans un sac de plastique perforé, pour une durée allant jusqu'à **3 semaines**. S'il contient encore ses **feuilles**, coupez-les et conservez-les dans le bac du réfrigérateur jusqu'à **3-4 jours**.

Il est possible de le conserver quelques semaines **cru, pelé et bien emballé** dans une **pellicule plastique perforée**. Malgré tout, il aura tendance à se dessécher. Il se conserve également **cuit quelques jours** dans un **contenant hermétique**.

## Pour éviter le gaspillage alimentaire

Si votre rutabaga commence à se dessécher, 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 !



Association des  
producteurs maraîchers  
du Québec



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

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

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

