

Recette de rutabaga : duo de rutabaga et patate douce

Incroyable je n'avais jamais proposé de recette de rutabaga sur le blog cuisine saine ! Il faut dire aussi que le rutabaga fait parti de ces légumes dits « oubliés ». Mais on les voit de plus en plus revenir sur nos étales et ainsi nous permettre de diversifier notre alimentation.

Quel goût a le rutabaga ? C'est disons entre le navet et le chou. Et comment utiliser le rutabaga dans nos recettes ? Facilement, il peut remplacer le navet, bien que sa cuisson soit un peu plus longue.

Les meilleurs sont les plus petits spécimens car trop gros ils sont filandreux. On peut aussi bien manger les fanes de rutabaga que la racine. Encore faut-il les trouver avec les fanes.

Sa peau est épaisse et donc mérite d'être retirée avant de le cuisiner, même en bio.

Maintenant qu'on en sait un peu plus sur ce légume passons à la recette.

Dans cette recette de rutabaga je l'ai associé à de la patate douce, un autre légume racine, mais vous pouvez utiliser un autre légume racine de votre choix. L'idéal étant de trouver des légumes de même diamètre, c'est plus simple pour cette recette.

Duo de rutabaga et patate douce

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette végétalienne

Plat principal

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 300 g de rutabaga
- 300 g de patate douce
- 1 cuil. à soupe rase de fécule de pomme de terre
- 200 ml de crème de riz
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre noir
- 1 cuil. à café de [poudre d'ail](#)

1. Lavez les rutabagas et les patates douces. Epluchez-les et à l'aide d'une mandoline coupez-les en fines lamelles. Réservez.
2. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
3. Versez la fécule de pomme de terre dans un récipient. Ajoutez petit à petit la crème de riz tout en mélangeant.
4. Ajoutez l'huile d'olive.
5. Salez, poivrez et ajoutez la [poudre d'ail](#)
6. Déposez les lamelles de rutabagas et de patates douces dans des moules à muffins. Alternez les couches, une lamelle rutabaga, une autre patate douce et ainsi de suite.
7. Versez la préparation à base de crème de riz par-dessus.
8. Enfournez pour 30 minutes.
9. Laissez tiédir avant de démouler.

Le conseil de Karen

Un autre légume oublié ?

Le topinambour :

[Risotto aux topinambours](#)

[Galette pommes de terre et topinambours](#)

[Millefeuille de topinambour](#)