

## 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
<b>Calories</b>	19 kcal	-	18 kcal	-
<b>Glucides</b>	4 g	-	4 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	1 g	4 %	1,6 g	6 %
<b>Vitamine C</b>	14 mg	16 %	9,6 mg	11 %
<b>Vitamine B6</b>	0,062 mg	4 %	0,055 mg	3 %
<b>Cuivre</b>	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 rabiolle 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 rabiolle** sont une excellente source de **vitamines A**.

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

### En résumé, la rabiolle :

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



**Pour déguster les rabiolles 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 rabiolles se conservent ainsi pour une durée de **2 à 3 semaines**. Les **feuilles coupées** se conserveront jusqu'à **4-5 jours**.

## Utilisations culinaires

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

Congelez les rabiolles, 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 :



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