

# Fiche d'information sur le chou-rave !

**La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette le chou-rave local !**

Bien que le chou-rave soit originaire d'Europe du Nord, le chou-rave que vous allez déguster aujourd'hui a été cultivé localement à :

 à 

## Comment pousse-t-il ?

Le chou-rave peut ressembler à un légume-racine, mais il pousse en réalité au-dessus du sol et appartient à la famille des choux. Grâce à l'eau et à la lumière du soleil, la graine se développe à partir d'un petit bouquet de feuilles jusqu'à former un bulbe rond et renflé, doté de longues tiges feuillées et de feuilles vert vif. On le récolte lorsque le bulbe atteint la taille d'une balle molle ferme et ronde. Consommé cru, le chou-rave a une texture croquante et une légère saveur poivrée, mêlant les saveurs du radis, du navet et du brocoli. On peut le déguster cru, cuit, en purée, en salade, en soupe, en ragoût ou même mariné.



## Faits amusants

- Le nom « chou-rave » vient des mots allemands qui signifient chou (kohl) et navet (rabi) ainsi appelé <kohlrabi>.
- Le chou-rave a une forme unique, rappelant un extraterrestre étrange ou un chou à la forme étrange.
- Le chou-rave doit être entièrement pelé avant d'être consommé, en retirant la couche extérieure épaisse et dure.

## Autour du monde

Le chou-rave a été décrit pour la première fois par un scientifique européen en 1554 et est rapidement devenu populaire en Europe, en Russie et en Asie. Il a finalement atteint le Canada avec les colons européens dans les années 1800. En Chine et en Inde, le chou-rave est souvent sauté avec des épices comme le cumin, le curcuma, l'ail et le gingembre. En Pologne et en Allemagne, il est couramment ajouté aux ragoûts et aux soupes avec des pommes de terre, des carottes et d'autres légumes racines.

## Façons d'explorer

Demandez aux apprenants s'ils souhaitent partager des plats culturels ou des traditions familiales qui incluent le chou-rave.

Guidez les élèves à travers une expérience de dégustation en pleine conscience :



regarder



toucher



goûter



sentir

**Savourez cette collation croquante !**

Trouvez plus de ressources sur [www.nourishns.ca](http://www.nourishns.ca)