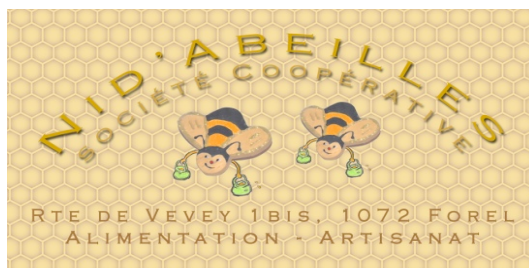


## Les recettes du



### Le colrave ou chou pomme

Blanc ou violet il se prête à diverses préparations crues ou cuites.

#### Tarte au colrave

##### Ingrédients

Pâte brisée  
50 gr amandes moulues  
1 colrave moyen  
300gr gruyère ou de mélange à fondue  
2 dl lait  
1/ dl vin blanc ou cidre  
2 œufs  
1 botte de ciboulette  
1 bouquet de basilic (persil en attendant le basilic estival)  
Sel, poivre  
Graines de tournesol ou de sarrasin

Foncer la plaque, piquer à la fourchette, parsemer la pâte d'amandes moulues.  
Râper le colrave grossièrement, le mélanger au fromage et répartir cette masse sur la pâte. Préparer la liaison en mélangeant lait, œufs, vin, herbes hachées ou ciselées, assaisonner et verser par-dessus le mélange colrave-fromage.

Parsemer de graines de tournesol ou de sarrasin.

Cuire dans four préchauffé 15min. à 250', puis 20min à 200'.

#### Colrave aux fines herbes

##### Ingrédients

1kg colraves  
1/dl bouillon de légumes  
1 bouquet de fines herbes mélangées (p.ex persil thym, romarin, sauge, cerfeuil...)  
2 c.s.huile de noix  
Poivre

Peler les colraves et les couper en bâtonnets.

Les étuver dans le bouillon à couvert env. 15min ; les garder un peu croquants.

Hacher les fines herbes, les ajouter en fin de cuisson avec l'huile de noix.

Assaisonner.

*Cru le colrave peut se préparer en salades diverses ou faire partie d'un plateau de crudités accompagné de sauces variées.*

Vous pouvez retrouver toutes nos recettes sur le site du Nid'Abeilles  
[www.nidabeilles.ch](http://www.nidabeilles.ch)