

manu

2) D'où provient ce légume?

Le rutabaga est un légume-racine. Il est de la même famille que le navet et le radis. Il est le résultat d'un croisement entre un chou frisé et un navet. On le cultivait en Suède (c'est un pays qui se trouve entre la France et le pôle nord) et on l'appelait le « rotabaggar ». Comme il vient d'un pays plus froid que le nôtre, il supporte très bien le gel et se cultive facilement.

Il ne contient pas beaucoup de vitamines mais il est riche en potassium, calcium (bon pour construire les os), phosphore (bon pour la mémoire), et en soufre. C'est à cause du soufre, qu'il sent fort à la cuisson. Ce légume désinfecte l'intestin.

3) Les mots scientifiques

rutabaga

