



Le Rapini

Bienfaits

Étant un aliment amer, le rapini aide grandement à la digestion en contribuant à l'absorption des nutriments. Il est aussi un très bon allié du foie. Originaire de la région méditerranéenne, ce légume, comme plusieurs autres, contient beaucoup de vitamines et minéraux : vitamines A et C, fer, calcium et zinc. Contenant une bonne quantité de fibres et de nutriments, le rapini peut enfin aider à diminuer les rages de sucre.

Préparation

Laver et rincer les feuilles du rapini pour enlever toutes les petites saletés. Pour essorer les feuilles, une essoreuse à salade peut être utilisée, sinon des essuie-tout feront l'affaire.



Recette - Rapini à l'ail

Portions : 4 Préparation : 15 minutes Cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 1 botte de rapini
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 pincée de sel

Étapes

- 1- Couper la base des tiges de rapini d'environ 1 cm.
- 2- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le rapini à couvert pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les tiges soit tendres.
- 3- Égoutter et éponger avec des essuie-tout.
- 4- Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'ail commence à dorer.
- 5- Ajouter le rapini et le sel et réchauffer en brassant.



Sources :

<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/entrees-et-accompagnements/plats-d-accompagnement/rapini-a-l-ail/r/3807>

<http://www.plaisirssante.ca/cuisine/aliments-sante/5-bienfaits-des-aliments-amers-sur-votre-sante?slide=1>

<http://www.feminimix.com/aliments-sante.html>