



# Plat d'accompagnement de rapinis à l'ail

*On peut toujours compter sur un plat d'accompagnement de rapinis lorsque ma famille se rassemble autour d'un repas pour souligner une occasion spéciale. Malgré son goût amer, cet aliment est adoré par de nombreuses familles italiennes du Sud.*



**Portions**  
4



**Temps de préparation**  
20 Minutes



**Temps de cuisson**  
20 Minutes



**Contributrice**  
Maria Ricupero, MHSc RD CDE

- 1 bouquet Rapini (broccoli rabe)
- ¼ tasse Huile d'olive extra vierge
- 5 gousses Ail, finement tranché
- ½ c. à thé Sel
- ½ c. à thé Poivre noir ou flocons de piments forts
- ½ lemon Jus de citron (optionnel)

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Ce plat d'accompagnement peut être ajouté à des pâtes pour un repas de semaine rapide, facile et végétarien. Ajouter des noix de Grenoble grillées concassées ou du tofu soyeux brouillé pour des protéines.*

- Couper et jeter les bouts des tiges des rapinis. Laisser ensuite les rapinis tremper dans le lavabo ou dans un grand bol rempli d'eau froide.
- Pendant que les rapinis reposent dans l'eau, remplir un grand chaudron d'eau jusqu'au quart. Si vous utilisez un étuveur, le placer sur le chaudron.  
Note : Les rapinis sont cuits lorsque le centre de la tige devient translucide.  
Retirer les rapinis de l'étuveur ou de l'eau bouillante et laisser reposer dans un plat allant au four.  
Une fois que les rapinis ont refroidi, utiliser des ciseaux de cuisine pour couper chaque branche de rapini en deux ou en 3 pour les branches plus longues
- Peler et écraser les gousses d'ail. Retirer l'embout dur et trancher finement l'ail.
- Verser l'huile d'olive dans une petite poêle et chauffer à feu doux-moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les fines tranches d'ail et cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- Verser le mélange d'ail et d'huile sur les rapinis jusqu'à ce qu'ils soient recouverts. Ajouter du sel et du poivre ou des flocons de piments forts, au choix. Une fois que les rapinis, l'ail et l'huile d'olive sont combinés, ajouter le jus de citron, au choix. Le plat peut être servi chaud ou froid.

## Variation

*Vous n'aimez pas les rapinis ? Ce plat d'accompagnement simple et savoureux peut être fait avec presque n'importe quel légume feuille frais comme la bette à carde, le brocoli, la Gai Lan (brocoli chinois) ou le kale. Vous pouvez aussi y ajouter du gingembre frais haché.*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement