

# Le Navet



*Le navet est un légume de la famille des crucifères, de forme bulbeuse et à chair blanche; ses feuilles sont également comestibles. Au Québec, ce qu'on appelle souvent « navet » est en fait le rutabaga, apparenté au navet, mais à la chair plus jaune.*

## Connaître :

De la famille des **crucifères** comme le rutabaga (appelé "chou-navet"), le chou, le radis et le colza, le navet est originaire d'Europe mais est aussi cultivé en Inde depuis des millénaires. Cette racine potagère charnue faisait autrefois partie des légumes que l'on consommait le plus au quotidien, et ce, depuis les temps préhistoriques. Jusqu'au 18ème siècle, le navet était véritablement la vedette de l'alimentation quotidienne, notamment pendant la disette, avant que la pomme de terre n'apparaisse et ne le plonge dans l'oubli. Très apprécié au Royaume-Uni, il est même le légume national de l'Écosse.

Le navet comprend plus de 30 espèces dont la plus réputée, le Milan, sphérique et aplati, reconnaissable à sa robe blanche à collet violet. Le Nancy et le Norfolk sont bien ronds, le Nantais et le Croissy sont allongés et blancs. Le navet "jaune boule d'or" est très rare : il a une chair tendre et fine.

## Parlons Cuisine :

**Choisir:** Ferme et lourd, d'une couleur franche et

avec une peau bien lisse. Privilégiez l'achat de légumes jeunes car les plus vieux risquent d'être spongieux.

**Conserver:** dans un endroit sombre et frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur, une semaine tout au plus pour les navets nouveaux. Les autres se conservent un peu plus longtemps, pas plus de 2 à 3 semaines toutefois, si vous voulez profiter de toutes leurs qualités gustatives. En vieillissant, le navet devient mou, creux et filandreux. Les fanes, elles, ne se conservent que 4 à 5 jours.

## Recettes Pour 4 Personnes:

- **Navets Caramélisés :** Éplucher, rincer et couper en petits morceaux 500 gr de navets. Les cuire dans 1 litre d'eau pendant 20 min. Les égoutter. Baisser le feu, les remettre dans la casserole. Ajouter 20 gr de beurre. Remuer 5 min. Ajouter 2 cuillères à soupe de sucre. Remuer et laisser dorer 10 min.

- **En Purée :** Éplucher, rincer et couper en morceaux 4 navets et 4 pommes de terre. Les cuire dans 1 litre d'eau salée pendant 35 min. Égoutter en conservant 1/2 litre de l'eau de cuisson. La rajouter aux navets/pommes de terre ainsi que 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Mixer.

- **Galettes de Pommes de Terre aux Navets :** Laver, éplucher et râper 300 gr de pommes de terre et 300 gr de navets. Éplucher et couper en petits morceaux 1 oignon. L'ajouter. Saler, poivrer. Faire fondre 50 gr de beurre dans une poêle. Y déposer le mélange de légumes sous forme de petits tas. Cuire 7 min de chaque côté.

**Soupe de Navets et Carottes :** 6 Navets, 6 Carottes, 1 L d'eau, 1 Cube Bouillon, Beurre, Un Peu de Lait, Sel et Poivre.

Éplucher, laver et couper en petits morceaux les navets et les carottes. Faire revenir les légumes au beurre. Ajouter l'eau et le bouillon. Cuire 30 min à feux doux. Mixer et rajouter un peu de lait.

**Tajine de Poulet, Navets et Petits Pois:** 4 Cuisses de Poulet, Huile, 1 Oignon, 2 Gousses d'Ail, Un Peu d'Eau, 4 Navets, 800g de Petits Pois, 1 Bouquet

*Garni, Ras-El-Hanout, Safran, Sel et Poivre.*

Dans une poêle, faire revenir, avec un peu d'huile, les cuisses de poulet, l'oignon et les gousses d'ail coupés en morceau. Couvrir et laisser cuire pendant 10 min. Ajouter un peu d'eau, une pincée de safran, de ras-el-hanout, saler et poivrer. Laisser cuire 5 min. Déplacer le contenu de la poêle dans une marmite. Ajouter le bouquet garni, les navets épluchés et coupés en deux et les petits pois (égouttés si il s'agit de petits pois en conserve). Saler, Poivrer. Arroser le plat du jus de cuisson. Couvrir et laisser cuire 45 min.

**Riz au Colin et aux Petits Légumes:** 400 g de Colin, du Riz, 1/2 Poireaux, 1 Carotte, 1 Navet, 1 Cube Bouillon, Sel et Poivre.

Couper en petits dès le navet et la carotte et couper finement le poireau. Couper en gros morceaux le poisson environ 2 cm. Faire revenir le riz dans de l'huile ou du beurre. Ajouter de l'eau bouillante, le cube de bouillon, les légumes et le poisson. Laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption totale de l'eau.

Pour plus de goûts, vous pouvez ajouter de l'oignon et des herbes.

## Forme et Santé :

Légume gorgé d'eau, le navet affiche un apport énergétique des plus bas. De plus, relativement bien pourvu en fibres, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Le navet est assez riche en vitamine C et de vitamines B, indispensables au bon fonctionnement du système nerveux. C'est aussi une bonne source de minéraux, potassium et notamment, et d'oligoéléments tels que le fer, le zinc et le cuivre.

Enfin, le navet contient de hétérosides soufrés. Ces substances, si elles ont le désavantage de le rendre assez indigeste pour les intestins sensibles, ont cependant des propriétés anticancérogène. Ainsi une consommation régulière de légumes crucifères (navet, chou et rutabaga) permettrait de réduire significativement les risques de cancer du sein, des poumons et de l'estomac.