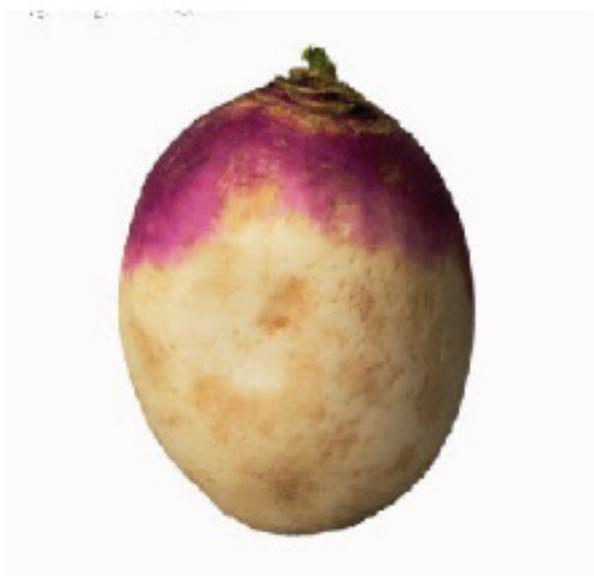


☞ *La chair blanche du navet est recouverte d'une mince peau généralement blanchâtre, dont la partie supérieure est de couleur souvent très vive (rouge ou pourpre). Son feuillage légèrement velu est comestible. Le navet est souvent confondu avec une espèce voisine à chair jaune, le rutabaga.*



Navet

● Conseils

Le navet se mange cru ou cuit. En fait, il s'apprête habituellement comme les carottes. Il est délicieux dans les soupes et les ragoûts, réduit en purée ou farci et braisé. Lorsqu'il est tendre, le navet est souvent cuisiné à la crème, ou au gratin. On peut aussi le mettre dans les salades, cru ou cuit. Ses fanes (son feuillage) sont savoureuses et s'apprêtent comme les épinards.

● Stockage

Le navet se conserve dans un endroit sombre et frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur entre 1 et 3 semaines.

Le navet se congèle facilement après avoir été cuit et réduit en purée.

● Le saviez vous ?

Les navets ont été cultivés pour la première fois il y a 4 000 ans au Proche-Orient. Il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Il est donc parfaitement recommandé pour ceux et celles qui contrôlent leur ligne.

● Recette "Navets caramélisés"

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de petits navets
- 30 g de beurre

- 10 g de sucre
- 12,5 cl d'eau chaude

- sel, poivre

- ☞ Dans une cocotte, faites revenir les navets entiers dans 15 g de beurre.
- ☞ Assaisonnez, ajoutez le sucre et versez l'eau. Faites cuire à feu doux pendant 1 h 15.
- ☞ Incorporez le reste de beurre 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- ☞ Enrobez les navets du jus de cuisson et servez.