



C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE NAVET



Comment les choisir :

Il est frais s'il est ferme, lisse et bien lourd. Il est préférable de le choisir jeune (et pas trop gros) pour éviter qu'il ne soit dur et creux.

- D'un coup d'œil, constatez le blanc pur du navet et la vivacité du rose. Surtout, **pas de taches brunes, ni de flétrissures, ni de blessures**.
- Au nez, le navet doit dégager une **odeur légère...** jamais forte ou piquante.
- **Évitez les gros navets**, ils sont souvent durs et creux.

Comment bien les conserver :

Il est recommandé de le conserver dans un endroit frais à l'abri de la lumière, éventuellement au réfrigérateur, pas plus d'une semaine pour les navets jeunes et 2 semaines pour les autres.

Comment les préparer :

Après les avoir lavés, il suffit de couper la racine et le collet (base des feuilles), de l'éplucher et de le préparer à votre convenance.

S'il s'agit d'un navet « nouveau » il suffira de le brosser et de le rincer.

Comment les cuire :

Il est possible de consommer le navet cru, mais également de le faire cuire :

- 20 à 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante
- 10 minutes à l'autocuiseur
- 5 à 10 minutes, sautées à la poêle ou au wok
- Environ 30 minutes au four, coupé en quartiers

Comment les accommoder ?

- **cru râpé**, avec une vinaigrette plus éventuellement quelques dés de pomme ou des noisettes concassées ;
- **en purée ou en soupe** : avec des pommes de terre + du fromage ou de la crème pour adoucir le goût ;
- **en gratin ou en poêlée, seul ou en mélange** avec d'autres légumes (poireaux et carottes par exemple).



C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !

ZOOM SUR LE NAVET



LE COIN DES RECETTES

CARPACCIO DE NAVETS

Les ingrédients : 4 petits navets, 1 c à soupe de graines de sésame doré, 2 c à soupe d'huile de noisettes (ou autre), 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès (ou autre), sel, poivre

Peler les navets et les couper en très fines rondelles. Les disposer en rosace sur un grand plat. Dans un bol, mélanger le vinaigre et l'huile. Arroser le carpaccio de navets de cette sauce. Parsemer de graines de sésame.

POTAGE CULTIVATEUR

Ingrédients : 1 oignon, 1 poireau, 2 carottes, 1/8 de chou vert, 250 g de pommes de terre, 2 navets, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, 1 bouquet garni, 1 grosse pincée de gros sel, 3 branches de cerfeuil

Eplucher et laver tous les légumes. Les tailler en petits morceaux (l'oignon, les carottes, les pommes de terre et les navets en petits cubes, le poireau et le chou finement ciselés). Dans une cocotte, faire suer au beurre l'oignon, le poireau, les carottes et les navets. Ajouter 1,5 l d'eau, saler. Porter à ébullition, ajouter le bouquet garni et la gousse d'ail écrasée. Cuire 10 min. Ajouter les pommes de terre et le chou puis prolonger la cuisson de 10 min. Rectifier l'assaisonnement. Dresser en assiette à soupe, décorer de pluches de cerfeuil.

NAVETS GLACÉS

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de navets, 1 noix de beurre, 1 pincée de sel, 2 c à c de sucre en poudre

Éplucher les navets, les laver. Faire fondre le beurre dans une casserole. Déposer les navets, ajouter le sucre, le sel et couvrir d'eau à hauteur. Découper un disque de papier cuisson du diamètre de la casserole. Trouer légèrement le disque au milieu et le déposer sur les navets. La feuille de papier cuisson doit être en contact avec les navets et l'eau. Cuire à petite ébullition pendant 30 à 40 min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que les navets soient tendres. Les navets sont alors cuits « à blanc ». Pour les faire dorer, prolonger la cuisson en surveillant qu'ils ne caramélisent pas trop. Les navets sont ainsi cuits « à brun ».

POULE AU POT MINUTE

Ingrédients pour 4 personnes : 300 g de carottes, 300 g de navets, 2 poireaux, 1 branche de céleri, 1 oignon, 1 clou de girofle, 1 branche de thym, 4 blancs de poulet, sel et poivre

Laver et éplucher tous les légumes. Les tailler en bâtonnets réguliers. Déposer tous ces légumes dans une casserole. Couvrir les légumes d'eau froide. Ajouter le clou de girofle, le poivre et le laurier. Saler au gros sel. Porter à ébullition. Ajouter les blancs de volaille coupés en 2 dans la longueur. Cuire 10 à 12 min. Servir bien chaud dans de grands bols accompagné de riz parfumé servi à part dans de petits bols individuels.