



PURÉE ET SALADE DE NAVETS

Consommé cru ou cuit, le navet ravit les babines de nos petits...

Le navet est un légume de la famille des crucifères¹. Il en existe plus de trente variétés. La forme la plus courante est le Milan. Sphérique et aplati, celui-ci est de couleur blanche avec un col violet.

Le navet peut être consommé cru ou cuit. Généralement, lorsqu'il est consommé cru, sa saveur se rapproche de celle du radis, qui est légèrement piquante. Lorsqu'il est cuit, il est plus tendre et son goût plus prononcé. La saison des navets s'étale du mois d'octobre au mois de juin.

COMMENT LE CHOISIR ?

Le navet doit être bien ferme et lourd. Il doit être exempt de taches noires (moisissures) ou brunes (pourrissement).

Si vous consommez les navets crus, il est préférable de les choisir petits et jeunes. Les gros navets risquent d'être amers et fibreux. Les fanes (les feuilles), si elles sont présentes, doivent être fermes et vertes.

Le saviez-vous ?

Les fanes du navet sont comestibles. Elles se cuisinent comme les épinards : à la vapeur, à l'eau bouillante, à la poêle, ...

D'ailleurs, le goût des fanes s'apparente à celui des épinards. Elles sont délicieuses dans les soupes, les pâtes, gratins, ...

CONSERVATION

Les navets et leurs fanes se conservent dans un endroit sombre et frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

La durée de conservation des navets se situe entre 1 à 3 semaines.

Par contre, les fanes flétrissent assez vite, leur durée de conservation est de 4 à 5 jours.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Lorsqu'il s'agit d'un jeune navet (avec une peau très fine), il suffit de le brosser et de le laver. Quant aux autres, il faut les peler et les laver juste avant la cuisson pour éviter qu'ils noircissent.

Le navet peut être préparé de diverses façons : à l'étuvée dans un pot au feu de légumes d'antan, au four avec du fromage, en purée ou caramélisé avec un peu de miel...



ASTUCE

Pour atténuer le goût prononcé des navets, il suffit de les cuire pendant une dizaine de minutes dans une première eau et de continuer sa cuisson dans une seconde eau. Cette action permet également d'atténuer son odeur.

Source : www.lesfruitsetlegumesfrais.com

¹ Les crucifères sont des plantes à fleurs à quatre pétales libres disposées en croix. Dans la grande famille des crucifères sont inclus le brocoli, le chou vert, rouge et frisé, le chou-fleur, le chou chinois, le chou de Bruxelles, le chou-rave, le chou chinois, le rutabaga, le navet et même le radis, le cresson, la roquette et le raifort. En fait, il existe plus de 200 variétés de choux aux formes variées : en forme de fleurs (brocoli), de racines (navet), de tiges (chou chinois) et de feuilles (chou frisé).

PURÉE DE NAVETS

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes à la vapeur

Ingrédients (pour 1 portion)

120 g de navets
 120 g de patates douces
 3 c à c d'huile de colza

Le saviez-vous ?

L'eau bouillante saisit l'aliment. Cela favorise la formation d'une « croûte » qui limite les pertes de vitamines et les sels minéraux dans l'eau de cuisson.

Préparation

- Laver et éplucher les patates douces et les navets
- Couper les navets et les patates douces en morceaux de tailles identiques
- Cuire le tout à la vapeur ou à l'eau bouillante
- Mixer le tout et ajouter l'huile de colza

Source : www.lachaumieredecharo.fr**SALADE DE NAVETS**

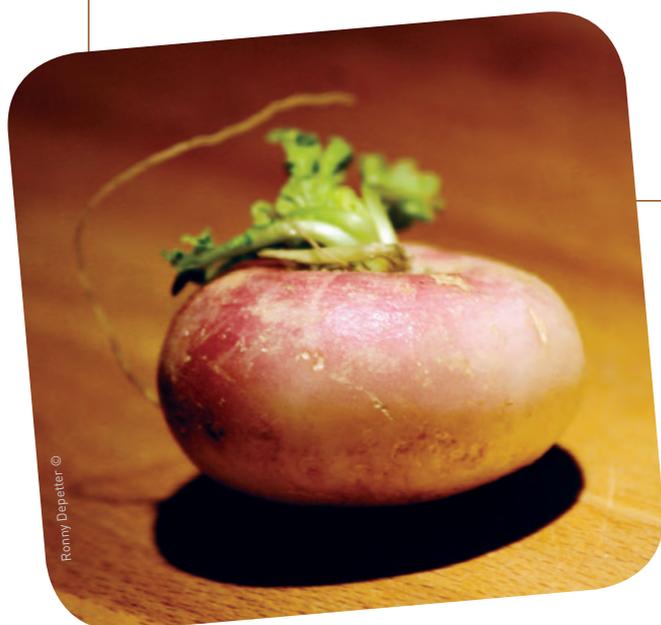
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

3 navets
 2 pommes
 1 poignée de raisins secs
 Huile d'olive
 Le jus filtré d'un ½ citron
 1 c à c de paprika doux, en poudre

Préparation

- Laver les navets et les pommes
- Eplucher les navets et les pommes ; les couper en quartiers
- Couper les navets et les pommes en fines lamelles à l'aide d'un économe
- Placer les navets, les pommes et les raisins secs dans un saladier
- Préparer une sauce vinaigrette avec 1 c à s d'huile et le jus du ½ demi-citron
- Ajouter le paprika en poudre
- Mélanger la vinaigrette à la préparation

Source : www.madame.lefigaro.fr

Bon appétit !

Yousra AYADI,
 Stagiaire en diététique, IAH

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
 Diététiciennes pédiatriques ONE