Le légume du mois
Mai 2013

Le navet

Zeynep YAGMUR

Diététicienne, Réseau Santé Diabète

Le navet

Le navet est un légume à chair blanche appartenant à la famille des crucifères comme «les choux ».

Ses feuilles peuvent être également consommées.

On retrouve le navet toute l'année, mais la nouvelle récolte se fait au printemps.

Peu calorique, Il comporte plus de 90 % d'eau, peu de **glucides**, et presque pas de **lipides** et de **protéines**.

Source de **vitamine C** et de **vitamines du groupe B**.
Il apporte des **minéraux** : **potassium**, **calcium**, **phosphore** mais aussi du **sodium**, en quantité plus importante que la plupart des légumes frais.

Comme tous les crucifères, il renferme des **composés soufrés** substances qui protège contre les cancers.

Note : Le navet peut être difficile à digérer pour les intestins sensibles.

Comment le choisir ?

Choisissez-le 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.

Comment le nettoyer ?

Consommez-le après l'avoir épluché, ou tout simplement **brossé** s'il s'agit d'un navet nouveau.

Comment le conserver ?

Conservez-le dans un endroit sombre et frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur, une semaine tout au plus pour les navets nouveaux. En vieillissant, le navet devient mou, creux et filandreux.

Comment le cuisiner ?

Le navet se déguste **cuit, à la vapeur ou à l'eau**, en légume d'accompagnement.

Glacé au beurre ou caramélisé, il est idéal à côté de magret de canard ou d'un rôti de **veau**.
Sa capacité à absorber les graisses fait également de lui la garniture idéale du **mouton**.
Il se mêle à des carottes, des poireaux, des pommes de terre dans une jardinière de légumes, ou est utilisé pour réaliser le traditionnel **pot-au-feu**.

Lorsqu'il est gros, le navet peut être creusé et **farci**, avec de la chair à saucisse, des champignons ou du risotto.

Le saviez-vous ?

Ne jetez surtout pas les fanes (feuilles) du navet, elles serviront comme des épinards, c'est-à-dire cuites à l'eau ou réduites en potage.

Recette : Navet farci aux fruits secs

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (4 Personnes) :

- 4 gros navets
- 50 g de raisin secs
- 8 abricots secs
- 1 petits oignons
- 50 g de feta
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette:

Pré-cuire les navets 10 minutes à la vapeur ou à l'eau.

Ôter le chapeau et réserver. Vider vos navets à l'aide d'une petite cuillère et réserver la chair.

Émincer les oignons. Dans une poêle, faire revenir la chair du navet, les oignons, les raisins secs et les abricots découpés en petits cubes avec 1 c à s d'huile d'olive.

Disposer les navets vidés sur une plaque allant au four et les farcir du mélange en rajoutant quelques dés de feta.

Saler, poivrer et faire cuire au four 20 minutes à 180°C.

C'est prêt, bon appétit

Réseau Santé Diabète