

Le navet est une racine gorgée d'eau; légume populaire à travers les siècles, il a l'avantage de pousser sur des sols pauvres. Cela lui a valu d'être pendant longtemps un aliment de base de nombreux plats rustiques. Son gout et son odeur varient selon la période où il a été cueilli

Salsonnalité

On le retrouve toute l'année sur le marché avec une pleine saison du mois de juin jusqu'en décembre à la Réunion.

Nutrition

Avec une quantité de protéines, glucide et lipides inférieure à la moyenne des légumes, le navet est un légume très peu calorique. Il est source de vitamine C et ses apports en vitamine B6, B9 ne sont pas négligeables. Sur le plan minéral, le navet est une source de sélénium et contribue aux apports alimentaires de potassium, cuivre et phosphore.

Usages

Les jeunes navets n'ont pas besoin d'être épluchés : il suffit de les brosser délicatement sous l'eau pour ôter tous les résidus de terre avant de les cuire selon votre recette préférée. Seuls, avec d'autres légumes, en morceaux ou en purée, on peut consommer le navet sous diverses formes.

Consells d'achat

Ils doivent être bien fermes, leur peau doit être lisse et bien colorée à la base des tiges. Ils doivent être lourds et denses. Préférez les jeunes car les anciens sont souvent fibreux.



FRITE DE NAVET AU FOUR

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 2 navets
- 2 càs d'huile d'olive
- Une pincée de paprika en poudre
- Une pincée d'ail en poudre
- Du Sel

Préchauffer le four à 180 °C

Eplucher et couper les navets en bâtonnets.

Dans un bol, ajouter les navets, l'huile, l'ail et le paprika. Bien mélanger afin de bien répartir l'huile et les épices sur les bâtonnets.

Disposer les navets en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner à 180 °C pendant 30 min en retournant à mi-cuisson.

Les saler très légèrement à la sortie du four et déguster.

Interfel

Association interprofessionnelle des fruits et légumes frais www.interfel.com - lesfruitsetlegumesfrais.com







