

LE NAVET NOUVEAU

Le navet est source de potassium et phosphore (2 éléments qui contribuent à la régulation du pH), magnésium et vitamine C.

Il contient des anti-oxydants et des glucosinolates (intéressants dans la prévention de certains cancers).

De la famille des crucifères, sa saison s'étale d'octobre à mai.

Tout comme le radis, ses fanes peuvent être consommées.

Cru au cuit, le mieux est de le consommer rapidement.

« Qui mange du navet gagne une année »

Salade de navets aux 4 épices et graines de tournesol

Brosser les navets (si la peau n'est pas abîmée vous pouvez la conserver) et les couper en julienne fine (vous pouvez aussi les râper).

Ajouter 2 c à soupe de **graines de tournesol** et 2 poignées de **raisins secs**.

Pour la **vinaigrette**, mélanger ½ c à café de moutarde, ½ c à café de miel, 1 c à soupe de vinaigre de cidre et 2 c à soupe d'huile de noix, 1 belle pincée de mélange « 4 épices » (cannelle, gingembre, muscade, clou de girofle), sel et poivre.

Cette salade accompagnera très bien un **fromage de chèvre** (type crottin) ou de brebis.

Navets glacés

Brosser et couper les navets en quartier (vous pouvez aussi les rotir entier, ce qui demande un peu plus de surveillance).

Les placer dans une casserole et mouiller à mi-hauteur avec 3 c à soupe d'**huile d'olive**, 1 c à soupe de **tamari**, 2 c à soupe de **jus de citron** et ajouter 1 c à café de **miel** (ou de sirop d'agave). Poivrer et laisser cuire à couvert pendant 15 minutes (plus si vous avez mis les navets entiers).

En fin de cuisson, vous pouvez les faire caraméliser en retirant le couvercle et en laissant réduire le jus.

Ce mode de cuisson permet de les inclure dans une salade (avec du boulghour, des pois chiches et des noix de cajou par exemple, un délice!) ou de les servir en accompagnement d'une viande.

Poêlée de fanes de navets

Bien séparer les feuilles des branches : rincer les feuilles et les arroser de jus de citron : laisser agir 5 minutes.

Dans une poêle, mettre 2 c à soupe d'**huile d'olive** ou de beurre clarifié, émincer 1 **échalote** et une gousse d'**ail** écrasée.

Ajouter les feuilles et laisser cuire 15 minutes.

Ces fanes peuvent accompagner un œuf par exemple.

