



< retour

Fruits et légumes

Navet



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Origine : Proche-orient

Famille : Crucifères

Poids moyen : 165g

Plante potagère à racine, originaire d'Europe, le navet appartient à une grande famille qui comprend notamment le chou, la moutarde et le radis.

La chair blanche du navet est recouverte d'une mince peau généralement blanchâtre, dont la partie supérieure forme un collet de couleur souvent très vive (rouge ou pourpre). Ses

fanés (son feuillage) légèrement velues sont comestibles.

Les substances soufrées peuvent causer de la flatulence, surtout si le navet est gros, s'il est creux à l'intérieur et s'il est trop cuit.

VARIÉTÉS

Le navet est souvent confondu avec une espèce voisine à chair jaune, le rutabaga. Il se distingue de ce dernier par ses feuilles qui se rattachent directement au sommet de la racine et non autour du collet.

Navet nouveaux : C'est un jeune navet plus doux et plus tendres que les "vieux" navets. Il est léger et riche en vitamine C.

Navet boule d'or : Il est rare, sa chair est jaune, fine et tendre. On le trouve en hiver.

Navet de Milan : Il est sphérique et aplati. Sa peau blanche est lisse et son collet se teinte de rouge ou rose vif. On le trouve en été.

Navet de Nancy : Navet blanc au collet violet. Sa chair est ferme et sa forme bien ronde.

Navet long : Navet long au goût fin qui peut être dégusté cru ou râpé.

Mini-navet : Navets de petite taille sélectionnés et plantés très serrés. Récoltés au stade de "maturité juvénile", leur assurant de la fermeté, une petite taille et de la saveur.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher un navet ferme, lourd et non ridé, sans taches ni meurtrissures. Écarter un gros navet car il risque d'être amer et fibreux. Les fanes, si elles sont présentes, devraient être fermes et d'un beau vert.

QUE FAIRE AVEC ?

Le navet se mange cru ou cuit. En fait, il s'apprête habituellement comme les carottes. Il est délicieux dans les soupes et les ragoûts, réduit en purée ou farci et braisé. Lorsqu'il est tendre, le navet est souvent cuisiné à la crème, à la sauce Mornay ou au gratin; on peut aussi le mettre dans les salades, cru ou cuit. Ses fanes sont savoureuses et s'apprêtent comme les épinards.

COMMENT PRÉPARER ?

Le navet nécessite un temps de cuisson un peu plus long que la carotte; prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau et un peu plus pour la cuisson à la vapeur, selon la taille du légume. Le navet absorbe facilement les graisses, aussi devient-il très calorifique lorsqu'il est

frit.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le navet se conserve entre 1 et 3 semaines au réfrigérateur. Enlever les fanes et placer le navet dans un sac de plastique perforé sans le laver. Les fanes se conservent de 4 à 5 jours au réfrigérateur, placées dans un sac de plastique perforé. Le navet se congèle facilement après un blanchiment de 2 min ou après avoir été cuit et réduit en purée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le navet est une bonne source de vitamine C et de potassium; il contient de l'acide folique. Les fanes sont riches en vitamines A, B et C, en potassium et en magnésium. On le dit revitalisant, diurétique, antiscorbutique, rafraîchissant, émollient et pectoral.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
21 kcal	0,95 g	2,39 g	0,26 g	9,72 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
38,70 mg	33,80 mg	0,01 g	0,10 mg	26,40 mg
sucres	fibres	cuiivre	zinc	fer
2,19 g	2,70 g	0,02 mg	0,11 mg	0,26 mg
manganèse				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Il semblerait que les feuilles et les racines du navet sauvage étaient consommées bien avant le début de l'agriculture. Les navets ont été cultivés pour la première fois il y a 4 000 ans au Proche-Orient. Il fut très apprécié des Grecs et des Romains qui en auraient développé

plusieurs variétés. En Europe, il était abondamment consommé au Moyen Âge, mais sa consommation a diminué au xviii^e siècle avec la popularité de la pomme de terre.

Lieu jaune poêlé, sauce escargot, radis et navets glacés [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Couscous de légumes [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Dashi, magret de canard et légumes nouveaux [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Cocotte de légumes de printemps [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Fricassée de légumes nouveaux [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Jardinière de légumes [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Curry de veau aux légumes [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Tatin de navet [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Carré d'agneau en croûte d'herbes, jeunes légumes de printemps [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Potage de légumes grand-mère [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15240>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15240>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lieu-jaune-poele-sauce-escargot-radis-et-navets-glaces>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-de-legumes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/dashi-magret-de-canard-et-legumes-nouveaux>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cocotte-de-legumes-de-printemps>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/fricasee-de-legumes-nouveaux>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/jardiniere-de-legumes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-veau-aux-legumes>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/tatin-de-navet>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/carre-dagneau-en-croute-dherbes-jeunes-legumes-de-printemps>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/potage-de-legumes-grand-mere>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/navet?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/navet?page=2>