

LE NAVET

HISTOIRE

De la famille **des crucifères** comme le rutabaga (appelé "chou-navet"), le chou, le radis et le colza, le navet est originaire d'Europe mais est aussi cultivé en Inde depuis des millénaires. Cette racine potagère charnue faisait autrefois partie des légumes que l'on consommait le plus au quotidien, et ce, depuis les temps préhistoriques. Jusqu'au 18ème siècle, le navet était véritablement la vedette de l'alimentation quotidienne, notamment pendant la disette, avant que la pomme de terre n'apparaisse et ne le plonge dans l'oubli. Très apprécié au Royaume-Uni, il est même le légume national de l'Écosse.

On en recense plus d'**une trentaine d'espèces** partout dans le monde, qui sont récoltés deux fois par an, au printemps-été et en hiver, en fonction de la période de semis. Produit sous châssis ou en pleine terre, c'est le navet précoce, encore appelé navet "de mai", qui est le plus courant sur nos étals. Les variétés les plus fréquentes sont :

- **le Milan**, rond et aplati, blanc à col violet.
- **le Nancy et le Norfolk**, tout ronds.
- **le Nantais et le Croissy**, allongés et blancs.

Plus rarement, on peut avoir la chance de croiser le **navet jaune** appelé "Boule d'or" dont la chair jaune est fine et tendre. Il existe également un **navet long et noir**, tout aussi rare, dont le goût si fin permet de le déguster cru ou râpé.

Le **Royaume-Uni** reste le premier producteur européen, suivi de la France, de l'Italie et de l'Irlande. Chez nous, le navet est surtout cultivé dans la Vallée du Rhône, le Centre-Ouest, la Basse-Normandie et le Nord. Nous n'en consommons, en moyenne, pas plus d'**1 kg par an**, principalement entre octobre et avril.

DEGUSTATION

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.

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. Les autres se conservent un peu plus longtemps, pas plus de 2 à 3 semaines toutefois, si vous voulez profiter de toutes leurs qualités gustatives. En vieillissant, le navet devient mou, creux et filandreux. Les fanes, elles, ne se conservent que 4 à 5 jours.

Consommez-le après l'avoir épluché, ou tout simplement brossé s'il s'agit d'un navet nouveau (disponible au printemps). Vous pouvez le faire cuire dans deux eaux à découvert afin d'en améliorer la digestibilité.

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 comme en Italie.

Apprécié partout dans le monde, chaque pays a sa façon de le préparer. Les **Allemands** le râpent et le préparent à la façon de la choucroute avec baies de genièvre et saucisses de Francfort. Les **Irlandais**, eux, sont friands de sa purée (un tiers de navet, un tiers de pommes de terre et un tiers de chou). Quant aux **Japonais**, c'est en condiment, mariné dans du vinaigre de riz et du sucre, qu'ils en raffolent.

Pour finir, ne jetez pas les **fanés** qui seront délicieuses préparées comme des épinards, c'est-à-dire cuites à l'étuvée ou réduites en potage.

Suggestions

- Faire un début de caramélisation avec du beurre et du miel; déglacer avec deux cuillères d'eau. Ajouter les tranches de navets de 3 mm d'épaisseur et laisser cuire en remuant ; saler et poivrer; servir avec un canard rôti
- Farci - prendre un gros navet blanchi 10 minutes et le farcir d'un mélange de pulpe de navet et de pommes de terre, de duxelles de champignons ou d'une farce ménagère
- Mousse - réduire en purée; incorporer des blancs d'œuf et un peu de fécule de pomme de terre; saler et poivrer; verser dans un moule et cuire au bain-marie
- **Navets mijotés autour d'un magret de canard en cocotte** : les navets, très peu caloriques, allègent la viande un peu grasse et équilibrent le plat en apportant fibres et minéraux variés (en particulier calcium, potassium et soufre). Inutile d'ajouter de la graisse pour la cuisson, mouiller en revanche avec du vin blanc ou du bouillon dégraissé
- **Navets en paillason** : râpés et passés à la poêle, dans très peu de matière grasse. Ils sont légers et bien pourvus en fibres et minéraux. Idéal pour accompagner rosbief ou saumon grillé.

Saveurs du Monde

- Irlande - purée - faire bouillir ½ navet, 6 pommes de terre et un petit chou; égoutter; réduire en purée avec lait, beurre, sel et poivre
- Japon - mariné dans le sucre et le vinaigre de riz et servi en condiment
- Piémont - farci d'un rizotto et gratiné au parmesan
- France - farci à la chair à saucisse avec thym, romarin et cuit au cidre
- Allemagne - râpé et cuit comme une choucroute avec des baies de genièvre; servi avec des saucisses