

Zoom sur le navet

Le navet est un légume-racine originaire de l'Europe de l'Est, qui appartient à la famille des choux. La France est le troisième producteur d'Europe avec une quantité annuelle de 55 000 tonnes.



Une trentaine de variétés sont cultivées, regroupées en trois familles selon leur période de récolte (deux mois environ après le semis) : variétés précoces, variétés de saison et variétés tardives. Les noms des variétés sont en général donnés en fonction de leur origine géographique. Il peut pousser sur des sols pauvres, ce qui a fait de lui pendant longtemps un ingrédient de choix des plats de base, plus rustiques.

Jusqu'au 18ème siècle, il était consommé quotidiennement en Europe, puis a peu à peu perdu sa place privilégiée au profit de la pomme de terre. Pourtant son goût n'est pas aussi fade que ce que l'on peut entendre et il revient aujourd'hui dans nos assiettes sous différentes formes. C'est un légume qui se consomme aussi bien en purée que sauté en morceaux ou encore incorporé dans une soupe ou un gratin. S'il est jeune et tendre, il présente moins d'amertume et peut être préparé cru, râpé dans une salade. Ses fanes peuvent également être incorporées dans un velouté par exemple.



Le navet apportera de la vitamine C (surtout lorsqu'il est consommé cru), ainsi que des minéraux comme le potassium ou le calcium.



Très apprécié en Grande-Bretagne, il est même le légume symbole de l'Écosse !