

LE NAVET

(*Brassica rapa subsp. Rapa*)



Le navet est une plante herbacée de la famille des Brassicacées (ou crucifère). Avant de s'appeler navet, il était nommé « nef » qui désignait un vase ou un petit navire.

La racine du navet est un légume délicieux

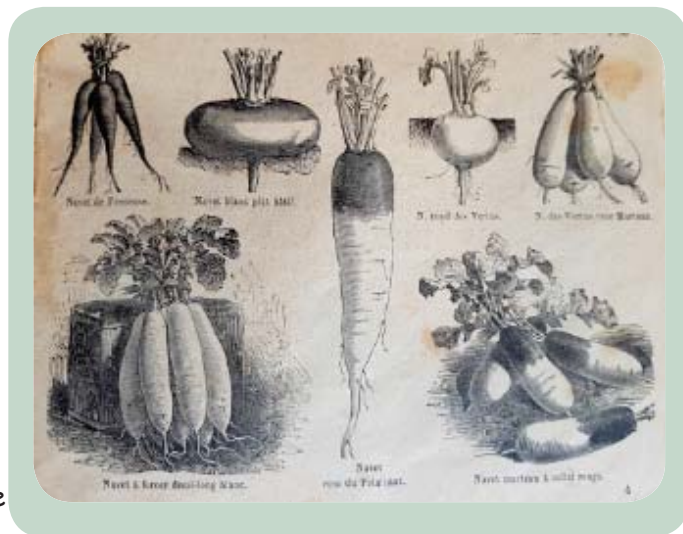
Souterraine et charnue, elle se prolonge par une racine pivot et des radicelles. Au-dessus du sol, ses feuilles ovales et duveteuses, disposées en rosette, forment une touffe de 20 à 40 cm de haut.

Cultivé depuis des millénaires

Cette plante potagère a été consommée quotidiennement durant des siècles, notamment en temps de disette, avant l'apparition de la pomme de terre.

Légume des sols pauvres

Il pousse sur un sol pas trop sec, il résiste au froid et produit rapidement. Le navet est consommé partout dans le monde. Il est un aliment basique dans la composition des plats de nombreux pays, en Ecosse, au Maroc, dans les pays de l'Est, au Japon... Plusieurs millions de tonnes sont cultivées dans le monde chaque année. La Chine et l'Ouzbékistan récoltent ensemble plus de 50% de la production mondiale.



Très intéressant d'un point de vue diététique

Il est pauvre en calories, riche en fibres, en vitamine C, B5 et B6, en calcium, en potassium et contient des oligoéléments (fer, zinc, cuivre, soufre, manganèse) et des antioxydants. Il est bon pour le système digestif, le système cardio-vasculaire, le système immunitaire et le squelette.

Il en existe de nombreuses variétés

Cependant leur nombre tend à diminuer : il y avait 237 variétés de navets dans le monde en 1903 et seulement 24 en 1983 ! La multiplicité des variétés (navets de printemps-été, navets d'automne-hiver) permet des récoltes d'avril à décembre. Le stockage des navets au frais permet d'en disposer tout l'hiver.

Sur les étals

Au marché, le navet est présenté sans ses feuilles et sans sa racine pivot. Pourtant, ses feuilles, appelées fanes, sont également comestibles comme celles des carottes, céleris, radis... Si on ne les consomme pas, elles peuvent nourrir les animaux ou être ajoutées au compost où elles se dégraderont. Le compost servira à enrichir le sol pour de prochaines plantations.

En agriculture biologique

Pour prévenir les maladies et les insectes prédateurs on pratique la rotation des cultures, la mise en place de filets de protection, et l'installation de plantes répulsives.

Les humains ne sont pas les seuls à consommer des navets. Le navet fourrager est utilisé pour nourrir les animaux.

Dans nos cuisines

Le navet peut être rond, plat ou allongé, blanc, jaune, rose, violet, noir ou bicolore. Il a une saveur sucrée et peut se consommer cru, râpé ou en fines tranches, ou cuit, seul ou avec d'autres légumes, à la vapeur, en purée ou en potage, sauté ou confit, dans le ragoût, dans le couscous....



Pour plus de saveurs

Carpaccio de navets nouveaux

Dans un saladier, mélanger une cuillère d'huile d'olive avec de l'ail finement haché, du vinaigre (de cidre si possible), sel et poivre. Ajouter les navets crus, coupés en tranches fines de 2 mm. Bien mélanger et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.

Ce plat est servi en entrée ou à l'apéritif.

Pulao (Inde)

Dans du beurre ou un peu d'huile, faire revenir à feu doux des graines de cumin, de l'ail et de l'oignon puis ajouter du riz, un peu d'eau, des morceaux de navets, de pommes de terre, de tomates et de carottes, un peu de gingembre frais, du piment ou du poivron rouge et quelques feuilles d'épinard. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.