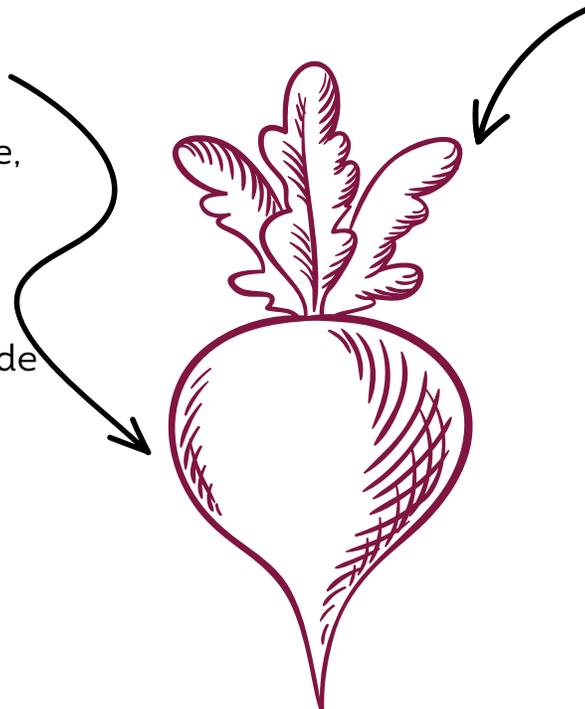


NAVET

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

RACINE (BULBE)

- Cuite au four, bouillie, cuite à la vapeur ou rôti
- En purée
- Râpée dans une salade (en julienne, râpée, etc.)
- Crue avec une trempette.)
- Marinée



FEUILLES

*Les feuilles de navet ont une saveur poivrée, semblable aux feuilles de moutarde, la roquette et au rapini. Ils sont meilleures **cuites** !*

- Les savourer sautées, braisées ou ajoutées aux soupes.

COOKING TIP: À utiliser comme les pommes de terre, et plus!

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les navets sont de saison **d'août à février**

STOCKAGE



Les navets peuvent être conservés pendant 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur ou sur l'étagère du bas.

GRATIN DE LÉGUMES RACINES

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 c. à soupe de beurre non salé
- 1 1/4 tasse de crème épaisse, divisée
- 3 grands panais, épluchés et tranchés finement
- 2 patates douces moyennes, pelées et tranchées finement
- 2 grosses carottes, pelées et tranchées finement
- 2 grosses betteraves, pelées et tranchées finement
- Sel et poivre, au goût
- 1/2 tasse de fromage à pâte dure, râpé
- 2 gousses d'ail pressées

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400°F. Beurrer un plat de cuisson de 3 pintes. Verser 1/4 de tasse de crème dans le plat.
2. Disposer les panais, les patates douces, les carottes et les betteraves dans le plat préparé. Assaisonner de sel et de poivre. Recouvrir de fromage. Mélanger l'ail et 1 tasse de crème restante dans un bol ; verser sur les légumes. Couvrir le plat avec du papier d'aluminium.
3. Cuire au four pendant 30 minutes. Découvrir et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés, 14 à 17 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Recette de Country Living

LATKES DE PATATE DOUCE ET DE NAVET

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 patate douce, pelée et coupée en tranches épaisses
- 1 navet, pelé et coupé en deux
- 2 panais, pelés
- 1 oignon moyen, pelé et coupé en deux
- 2 gros œufs
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- Huile de canola

INSTRUCTIONS:

1. Dans le bol d'un robot ou à l'aide d'une râpe, râper la patate douce, le navet, le panais et l'oignon. Transférer à une passoire recouverte d'une étamine ou d'essuie-tout. Laisser reposer pendant environ 10 min, puis essorer au-dessus d'un bol pour enlever l'excédent de liquide.
2. Transférer le mélange de pommes de terre râpées dans le bol et ajouter la farine, les œufs, le sel et le poivre. Mélanger avec les mains.
3. Préchauffer le four à 175° F et tapisser un plat peu profond ou une plaque de cuisson de papier absorbant. Faire chauffer une poêle à feu moyennement élevé avec environ deux c. à soupe d'huile. Déposer environ deux c. à soupe du mélange dans la poêle et étalez-les à l'aide d'une fourchette pour former des crêpes d'environ 3 pouces. Laisser croustiller quelques minutes de chaque côté et transférer dans le plat de cuisson préparé. Saupoudrez d'un peu de sel si vous le souhaitez.

Recette de Kitchen Confidante

