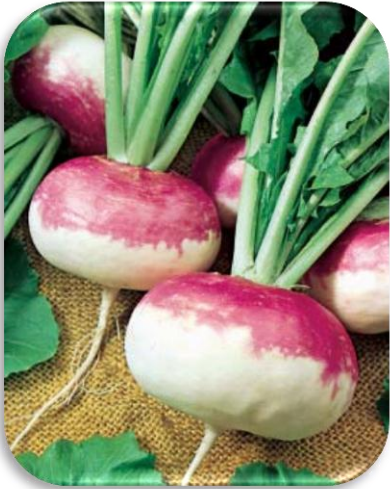


## Le navet



Le **navet** est un légume racine du bassin méditerranéen. Il a toujours été d'une grande importance en Europe, jusqu'à ce que son voisin la pomme de terre le remplace dans nos assiettes.

Il en existe de diverses formes et couleurs.

Le navet se conserve bien au réfrigérateur et est riche en potassium.

### Comment préparer le navet ?

Le navet se consomme **cuit**, à la vapeur ou à l'eau et en légume d'accompagnement.

Il est idéal à côté de magret de canard ou d'un rôti de veau.

Il se mêle à merveille avec des carottes, des poireaux, des pommes de terre et dans une jardinière ou une soupe de légumes.

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 !

Il peut aussi se déguster glacé avec du beurre ou caramélisé.

**Il est coutume de l'utiliser dans les couscous et tagine hivernaux.**

**Ne jetez pas les fanes** car elles peuvent être cuites à l'étuvée ou réduites en potage.