

CONSERVATION

Navet

(Ateliers 1 et 2)



Navet

Le navet, également connu sous le nom de rabiole, est un légume racine en forme de bulbe. Il fait partie d'une grande famille qui inclut le chou et le radis. Sa chair est blanche et recouverte d'une peau délicate dont la partie près de la tige est de couleur rouge ou violette. Parfois confondu avec son cousin le rutabaga, le navet se distingue par ses feuilles directement rattachées au sommet de la racine et par sa plus petite taille.

Ses fanes (ou feuilles) sont comestibles et se cuisinent comme les épinards. Il est préférable de les choisir fermes et d'un beau vert lors de l'achat.

Il existe d'autres variétés de navet, comme le petit navet blanc et le navet jaune, qui présentent une saveur moins prononcée et plus sucrée que le navet plus commun.

Contrairement à d'autres végétaux, il est plus facile de conserver ce légume racine frais. Il s'agit de retirer les fanes et de le placer au réfrigérateur, sans le laver, dans un sac de plastique perforé. Ainsi, il se conservera entre 1 et 3 semaines.

Calendrier de récolte au Québec

Mi-juin à octobre

Achat local

Ferme Manicouagan (Pointe-Lebel)

Les jardins ADN (Sept-Îles)

Le Végétarien (Sept-Îles)

Goût

Le navet présente une saveur plus douce que le rutabaga. Si cela est possible, mieux vaut prioriser les navets plus petits, car les plus gros sont plus amers et fibreux. Ces derniers pourront davantage être ajoutés dans les potages ou les plats mijotés qui nécessitent une plus longue cuisson et les attendriront.

La saveur parfumée et la texture du navet se marient bien avec la courgette, la carotte et le champignon. Il ne faut oublier ses savoureuses fanes, qui peuvent facilement être ajoutées à une salade, sautées dans la poêle avec un peu d'huile d'olive et de l'ail ou transformées en pesto ou en herbes salées.

Utilisations culinaires

Le navet se prépare comme la carotte, ce qui lui offre un grand potentiel en cuisine ! Il est possible de le consommer :

- Cru en bâtonnets avec un plateau de crudités
- Cru en julienne pour ajouter du croquant à une salade
- Cuit et ajouté aux potages, aux soupes, aux ragoûts et aux braisés
- Transformé en purée et offert en accompagnement à une viande ou un poisson
- Rôti au four avec un filet de miel ou de sirop d'érable (afin d'assurer la caramélisation) et servi en légume d'accompagnement
- Râpé ou en dés dans des crêpes, des muffins ou un pain sucré
- Mariné et ajouté dans un sandwich
- Gratiné seul ou avec un mélange de légumes racines, comme cette recette de « [Gratin de navet et de pommes de terre](#) ». Dans cette recette, il est possible de substituer le rutabaga par le navet et donc de prévoir 500 ml (2 tasses) de navets en julienne.

Lorsque le navet est très frais, il n'est pas nécessaire de le peler avant de le cuisiner. Le cas contraire, il suffit de le peler et de le laver juste avant son utilisation.

Les fanes de navet sont comestibles et permettent de profiter de ce légume dans son entièreté ! Il s'agit de les retirer lors de l'achat et de les placer au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Elles se conserveront entre 4 et 5 jours. Les fanes se cuisinent comme les épinards et peuvent être utilisées pour la préparation d'un pesto, d'un bouillon de légumes ou encore ajoutées à un sauté de légumes. Les possibilités sont multiples, il s'agit de laisser libre cours à la créativité, comme dans cette recette où les fanes de navet pourraient être utilisées pour concocter ce mélange d'herbes salées : « [Herbes salées vide-jardin](#) ».

Bienfaits nutritionnels

Le navet est composé à 92% d'eau et contient une variété de nutriments essentiels à la santé, comme des fibres (une portion de 125 ml (½ tasse) de navet cru fournit 1 g de fibres), la vitamine C, le potassium et l'acide folique.

Quant aux fanes de navet, elles sont riches en plusieurs vitamines et minéraux, dont la vitamine A, B et C ainsi que le potassium et le magnésium.

Méthode de conservation longue durée

Bien que le navet puisse se conserver de 1 à 3 semaines au réfrigérateur, la congélation permet de profiter de sa saveur délicate plus longtemps ! La congélation est également un bon moyen d'utiliser les plus gros navets pour ensuite les intégrer aux potages et aux plats mijotés (comme les braisés et les ragoûts).

Blanchi et coupé en cubes, râpé ou même réduit en purée, le navet congelé nous offre de grandes possibilités, tant pour les recettes salées (pour réaliser un délicieux gratin par exemple) que pour le savourer en muffins sucrés à l'heure de la collation.

Atelier 1 – Conservation

Atelier pratique – Congélation du navet

Protocole pour l'atelier pratique « Congélation du navet »

Temps estimé pour l'atelier 1 – Conservation : 2h00 à 2h30

Atelier pratique pour 1 personne

Atelier de conservation – Congélation du navet

Matériel

Planche à découper
Couteau tranchant
Éplucheur à légumes
Grande casserole
Écumoire
Passoire
Bol
Plaque de cuisson
Papier parchemin (ou tapis de cuisson en silicone)
Mélangeur à main
Linge propre (p.ex. linge à vaisselle)
Sacs de congélation hermétiques
Crayon-feutre indélébile

Ingrédient

8 navets (3 navets à réduire en purée et 5 navets à couper en dés)

Préparation

1. Laver les navets et bien les assécher (pour éviter la formation de cristaux de glace à la congélation).
2. À l'aide d'un éplucheur à légumes, peler les navets.
3. Sur une planche à découper et à l'aide d'un couteau tranchant, retirer les extrémités.

Pour la congélation des navets en purée :

4. Couper les 3 navets en cubes.
5. Remplir une grande casserole d'eau et porter à ébullition. Déposer les navets dans l'eau bouillante et cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à tendreté (ou jusqu'à ce qu'un couteau passe facilement au travers).
6. Égoutter les navets.
7. À l'aide du mélangeur à main, réduire en purée.
**Pour faciliter la mise en purée, compléter cette étape lorsque les navets sont encore chauds.*
8. Diviser la purée dans 2 sacs de congélation hermétiques de 250 ml (1 tasse) chacun. Laisser refroidir et retirer l'air du sac.
9. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation. Entreposer les sacs de purée de navet à plat dans le congélateur.

**Une fois congelés, les sacs pourront être entreposés à la verticale (dans un panier du congélateur, par exemple) afin de maximiser l'espace.*

Pour la congélation des navets en dés :

4. Couper les 5 navets en dés.

5. Remplir une grande casserole d'eau et porter à ébullition. Déposer les navets dans l'eau bouillante et blanchir pendant 2 minutes.
**Cette étape permet d'inactiver des enzymes qui pourraient causer des changements notamment de saveur, de couleur et de texture.*
6. À l'aide d'une écumoire, retirer les dés de navets et les plonger dans un bol d'eau glacée.
**Cette étape permet de mettre fin à la cuisson.*
7. À l'aide d'un linge propre, essorer les dés de navet et les étaler sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en les espaçant légèrement. Placer au congélateur.
**Cette étape permet d'avoir des dés de navets congelés séparément, pour une utilisation ultérieure plus facile.*
8. Une fois congelés, placer les dés de navets dans des sacs de congélation hermétiques, en retirant l'air du sac.
**Il est possible de transférer les dés de navets dans les sacs de congélation après 45 minutes, car leur congélation a déjà débuté. Éviter toutefois d'attendre plus de 12 heures avant de les transférer, car le navet commencera à se dessécher sous l'action du froid.*
9. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation. Entreposer les sacs de navets à plat dans le congélateur.
**Une fois congelés, les sacs pourront être entreposés à la verticale (dans un panier du congélateur, par exemple) afin de maximiser l'espace.*

Rendement

8 navets crus, congelés de deux façons :

- 3 navets crus donnent environ 500 ml (2 tasses) de purée de navets congelée ;
- 5 navets crus donnent environ 1,2 L (5 tasses) de navets en dés congelés.

Entreposage des navets congelés

Les navets en purée ou en dés se conservent jusqu'à 1 an au congélateur.

Atelier 2 – Recette

Atelier pratique – Cuisiner le navet congelé

Protocole pour l'atelier pratique « Cuisiner le navet congelé »

Temps estimé pour l'atelier 2 – Recette : 1h30 à 2h00

Atelier pratique pour 1 personne ou pour une équipe de 2 personnes (le rendement total sera alors partagé équitablement entre les deux participants)

Atelier culinaire – Potage savoureux aux carottes et aux navets

Matériel

Tasses et cuillères à mesurer
Planche à découper
Couteau tranchant
Casserole
Cuillère de bois
Louche
Mélangeur

Ingrédients

1,2 L (5 tasses) de carottes, pelées et tranchées
750 ml (3 tasses) de navets en dés congelés
2 oignons, émincés
30 ml (2 c. à soupe) de beurre (ou huile végétale)
2 L (8 tasses) de bouillon de poulet (ou bouillon de légumes)
2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou miel)
60 ml (¼ tasse) de lait (ou crème à cuisson 15%) (facultatif)
Sel et poivre au goût
Feuilles de navet, hachées (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, attendrir les carottes, le navet et les oignons dans le beurre environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sirop d'érable. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter le lait (si désiré). Saler et poivrer au goût.
4. Si désiré, garnir le potage de feuilles de navet avant de servir.

Rendement

Donne environ 3,5 L (14 tasses).

Entreposage du potage savoureux aux carottes et aux navets

Le potage se conserve dans un contenant hermétique 3 jours au réfrigérateur ou environ 3 mois au congélateur.

Utilisations culinaires du navet congelé

Le navet congelé (en purée ou en dés) est très pratique en cuisine et peut être mis à l'honneur dans plusieurs types de recettes. Voici quelques idées de mets où on peut incorporer le navet congelé, décongelé :

- Soupes et potages
- Purées de légumes
- Plats mijotés (braisés ou ragoûts)
- Pains sucrés, muffins et crêpes

Voici deux idées de recettes pour cuisiner le navet congelé :

Galettes à déjeuner « style crêpes » aux pommes et aux navets, 16 à 20 crêpes

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de purée de navets congelée, décongelée
1 pomme, râpée
500 ml (2 tasses) de lait
4 œufs
15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille
30 ml (2 c. à soupe) de sucre
500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
250 ml (1 tasse) de farine tout usage
5 ml (1 c. à thé) de cannelle
15 ml (1 c. à soupe) de beurre

Préparation

Dans un bol, mélanger la purée de navets, la pomme, le lait, les œufs, la vanille et le sucre.

Dans un autre bol, mélanger les farines et la cannelle.

Incorporer les ingrédients secs à la préparation liquide.

Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen-vif et déposer 60 ml (¼ tasse) de pâte. À l'aide d'une spatule, aplatir légèrement la pâte. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner la galette et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le deuxième côté soit doré.

Recommencer les étapes de cuisson pour chacune des galettes.

Servir au déjeuner avec des petits fruits nord-côtiers (au choix), du yogourt nature, des graines de citrouille et un filet de sirop d'érable.

Recette inspirée du livre « Desserts santé pour dents sucrées » de Annik De Celles et Andréanne Martin (p.98).

Fricassée de perdrix et de navets, 4 portions

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, hachées
2 perdrix, parées et coupées en deux
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet (ou bouillon de légumes)
500 ml (2 tasses) de pommes de terre, pelées et coupées en cubes
500 ml (2 tasses) de navets en dés congelés
2 gros poireaux, partie blanche coupée grossièrement
1 carotte, coupée en rondelles
Poivre au goût
Feuilles de navet (facultatif)

Préparation

Dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les perdrix et poursuivre la cuisson quelques minutes, jusqu'à ce que la viande soit légèrement dorée.

Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Ajouter les légumes, poivrer au goût et réduire à feu doux.

Laisser mijoter 45 minutes à couvert en remuant à quelques reprises.

Si désiré, servir avec des feuilles de navet sautées quelques minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail hachée.

Recette inspirée du site web du Journal des femmes ([Recette de Fricassée de Poulet, Navet & Poireau \(journaldesfemmes.fr\)](http://journaldesfemmes.fr)).