

NAVET

Atelier de conservation 1 : CONGÉLATION

Onde
09





NAVET

Vue d'ensemble

Légume racine en forme de bulbe aussi appelé “rabiolo”, dont les fanes (feuilles) sont comestibles.

Variétés disponibles : **blanc avec peau violacée**, blanc, jaune

Le navet a une saveur plus douce que le rutabaga, avec qui on le confond souvent.

Récolte au Québec : mi-juin à octobre

Achat local sur la Côte-Nord :

- Ferme Manicouagan, à Pointe-Lebel
- Les jardins ADN, à Sept-Îles
- Le Végétarien, à Sept-Îles



NAVET FRAIS

Utilisations culinaires



Crue en julienne
dans une salade

Rôti au four

Ajouté dans les soupes
et les potages

Transformé en purée
et servi comme légume
d'accompagnement

Dans les plats mijotés,
les ragoûts et les braisés

Fanes (feuilles) :
Transformées en pesto
Ajoutées à un sauté
de légumes



NAVET

Bienfaits nutritionnels

FIBRES

1 portion de 125 ml (1/2 tasse)
fournit 1 g de fibres

VITAMINES MINÉRAUX

Vitamine C
Potassium
Acide folique

EAU

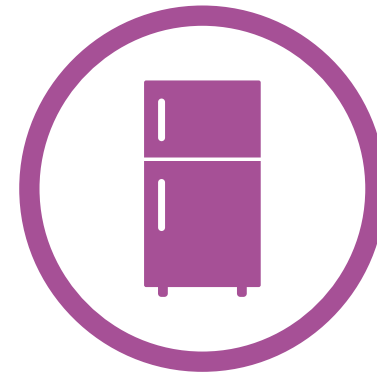
Composé à 92% d'eau

Les fanes (feuilles) de navet sont riches en plusieurs vitamines et minéraux,
dont les vitamines A, B et C ainsi que le potassium et le magnésium.



NAVET

Méthodes de conservation



ÉTAT FRAIS

Se conserve de 1 à 3 semaines.
Placer dans le bac à légumes du réfrigérateur.



CONGÉLATION

Durée de vie prolongée à 12 mois.
Blanchi et coupé en cubes, râpé ou réduit en purée.



Atelier pratique

CONSERVER LE NAVET

Congélation du navet Matériel

MATÉRIEL REQUIS

- 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



Atelier pratique

CONSERVER LE NAVET

Congélation du navet

Ingrédients

INGRÉDIENTS

- 8 navets



Atelier pratique

CONSERVER LE NAVET

Congélation du navet Préparation

PRÉPARATION DE NAVETS EN PURÉE

1. Laver les navets et bien les assécher.
2. Retirer la pelure et couper les extrémités.
3. Couper les navets en cubes.
4. Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition.
Déposer les navets dans l'eau bouillante et cuire de 10 à 15 min, jusqu'à tendreté.
5. Égoutter les navets.
6. À l'aide du mélangeur à main, réduire en purée.
7. Placer la purée dans des sacs de congélation hermétiques. Laisser refroidir.
8. 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.



Atelier pratique

CONSERVER LE NAVET

Congélation du navet Préparation

PRÉPARATION DE NAVETS EN DÉS

1. Laver les navets et bien les assécher.
2. Retirer la pelure et couper les extrémités.
3. Couper les navets en dés.
4. Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition.
Déposer les navets dans l'eau bouillante et blanchir 2 min.
5. Retirer les dés de navets de l'eau et les plonger dans un bol d'eau glacée.
6. À l'aide d'un linge propre, éponger les dés de navet et les étaler sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en les espaçant. Placer au congélateur.
7. Une fois congelés, placer les dés de navets dans des sacs de congélation hermétiques.
8. 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.



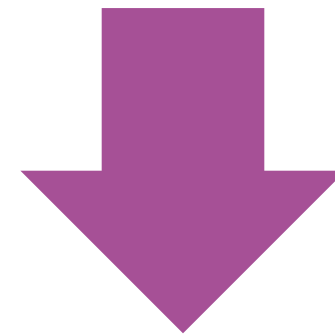
Atelier pratique

CONSERVER LE NAVET

Congélation du navet Rendement

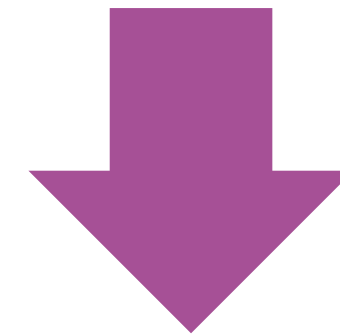
8 NAVETS CRUS, DIVISÉS :

3 navets crus



500 ml (2 tasses)
de purée de navets
congelée

5 navets crus



1,2 L (5 tasses)
de navets en dés
congelés

NAVET

**Atelier de conservation 2 :
CUISINER
LE NAVET CONGELÉ**

Onde
09





Il est possible de prolonger la durée de vie du navet frais en le congelant.

Le navet se congèle en cubes (après avoir été blanchi), râpé ou réduit en purée, dans des sacs de congélation hermétiques.

Conservation au congélateur : 12 mois



Atelier culinaire

CUISINER LE NAVET CONGELÉ

POTAGE SAVOUREUX AUX CAROTTES ET AUX NAVETS

Donne 3,5 L (14 tasses)

MATÉRIEL REQUIS

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



Atelier culinaire

CUISINER LE NAVET CONGELÉ

POTAGE SAVOUREUX AUX CAROTTES ET AUX NAVETS

Donne 3,5 L (14 tasses)

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)



Atelier culinaire

CUISINER LE NAVET CONGELÉ

POTAGE SAVOUREUX AUX CAROTTES ET AUX NAVETS

Donne 3,5 L (14 tasses)

MÉTHODE DE 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.



Atelier culinaire

CUISINER LE NAVET CONGELÉ

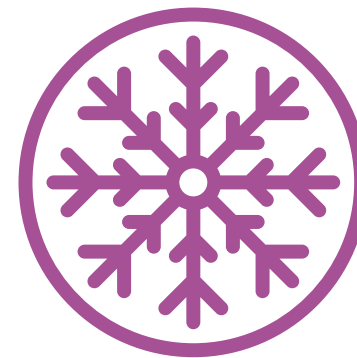
POTAGE SAVOUREUX AUX CAROTTES ET AUX NAVETS

Conservation



RÉGRIGÉRATEUR

3 jours, dans un contenant hermétique



CONGÉLATEUR

3 mois, dans un contenant hermétique



NAVET CONGELÉ

Utilisations culinaires



Navets en dés :

Soupes
Potages

Navets en purée :
Trempettes

Navets en dés :

Plats mijotés
Braisés
Ragoûts

Navets en purée :
Purées de légumes

Navets en dés :

Omelette
Quiche
Frittata

Navets en purée :
Préparations pour muffins,
crêpes et pains sucrés



NAVET CONGELÉ

Idées de recettes supplémentaires
à cuisiner à la maison



**GALETTES À DÉJEUNER
« STYLE CRÊPES »
AUX POMMES ET AUX NAVETS**

**FRICASSÉE DE PERDRIX
ET DE NAVETS**

À cuisiner à la maison



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

Ingédients

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 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, du yogourt nature, des graines de citrouille et un filet de sirop d'érable.

À cuisiner à la maison



FRICASSÉE DE PERDRIX ET DE NAVETS

4 portions

Ingédients

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. 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.