



Le Navet

Bienfaits

Originellement plat, long et rond, le navet que nous connaissons au Québec est en fait un rutabaga. Lors de la mastication du rutabaga, les glucosinolates deviennent actifs et ceux-ci participent à la limitation du développement du cancer. Ce légume contient aussi des antioxydants, mais il faut aller les chercher dans ses feuilles. Autrement, nous retrouvons du phosphore, du magnésium, du cuivre, du fer, du manganèse, du potassium et plusieurs vitamines dans ce légume autrefois associé à la pauvreté. Enfin, il est un bon diurétique et pectoral.

Préparation

Préparé comme la pomme de terre, le navet peut être pelé ou non et peut prendre mille et une forme après un bon nettoyage.



Recette - Potage de navet et poires

Portions : 4 **Préparation : 10 minutes** **Cuisson : 35 minutes**



Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes françaises hachées
- 1 tasse (250 ml) de navet pelé, en dés
- 1 tasse (250 ml) de pommes de terre pelées, en dés (environ 2 pommes de terre)
- 4 tasses (1 litre) de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de ciboulette hachée (ou de l'oignon vert)
- 1 tasse (250 ml) de poires pelées, en dés
- Sel et poivre au goût

Étapes

- 1- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et faire revenir pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- 2- Ajouter le navet et les pommes de terre. Remuer pour enrober. Ajouter le bouillon de poulet et porter à ébullition à feu vif. Couvrir, baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 20 minutes. Ajouter les poires et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes.
- 3- Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter du bouillon de poulet si la préparation est trop épaisse.
- 4- Au moment de servir, garnir de ciboulette hachée.

Sources :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=courge_nu

<http://www.extenso.org/article/les-bienfaits-des-courges/>

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/4859-courge-spaghetti-aux-oignons-aux-tomates-et-aux-olives>