

# Navet



## Choisir

Les navets ont habituellement la chair blanche et la peau mauve et blanc.

Pour une saveur optimale, optez pour les navets de petite taille qui ont un diamètre de moins de quatre pouces. Choisissez les navets fermes et qui semblent lourds pour leur taille. Sélectionnez ceux sans meurtrissure.

## Conserver

Enveloppez les navets dans un sac de plastique et conservez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant une période allant jusqu'à deux semaines. S'ils portent encore leurs feuilles, retirez-les et rangez-les séparément si vous comptez les utiliser. Les feuilles se conservent de un à deux jours.

## Préparer

Les navets se mangent crus ou cuits, au four ou rôtis, comme les patates.

Il est préférable de peler les gros navets avant de les consommer ou de les faire cuire. Pour les petits navets, vous pouvez simplement les frotter. Si vous pelez un navet, coupez d'abord les deux extrémités, puis pelez-le à l'aide d'un couteau éplucheur pour retirer une mince couche extérieure.

## Saison

La haute saison des navets est l'été et l'automne. On les trouve toutefois toute l'année dans les épiceries.

## Valeur nutritive

Les navets ont une teneur élevée en vitamine C et renferment des fibres.



**Combinez le navet et le fenouil dans cette délicieuse soupe réconfortante!** [www.halfyourplate.ca/recipe/honorable-jeff-leals-famous-turnip-fennel-soup](http://www.halfyourplate.ca/recipe/honorable-jeff-leals-famous-turnip-fennel-soup)\*

*\*recette en Anglais*

