



« Blanc comme un navet ! »

# Navet

*Brassica rapa*

Famille *Brassicaceae*

« **Rabiole ou légume du pauvre** »

« *Le saviez-vous ?* » *Le navet est un salsifis appartenant à la famille des crucifères*

## Origine :

Le navet serait né du croisement d'un **radis** et d'un **rutabaga** et cette lignée viendrait d'une union originaire d'Asie. Le navet est également présent en Inde depuis des siècles et en Europe.

Des fouilles archéologiques ont permis de comprendre que le navet était autrefois cuit sous la cendre.

Jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, il était consommé au quotidien dans toute l'Europe.

Il était surnommé "légume de disette" ou "légume des pauvres".

Il a progressivement perdu sa place de choix avec l'arrivée de la pomme de terre.

## Apports nutritionnels :

- **Potassium** (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine)
- **Vitamine C** (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer)
- **Fibres**
- Provitamine A ou **bêta-carotènes**
- **Glucosinolates**, des substances aux vertus anticancer
- **Soufre**

⇒ **L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.**



## Capital santé :



- **Peu calorique**, idéal pour les régimes amincissants
- **Facilite le transit intestinal** grâce à ses fibres
- En interne, il est **émollient** et **cicatrisant** pour tous les troubles gastriques.
- Diurétique et dissout l'acide urique. Donc très intéressant en cas de cystites, lithiases rénales et **problèmes urinaires**.
- Action sur l'**eczéma** et l'**acné**.
- Soulage les **rhumatismes**
- Eloigne les **infections respiratoires** (toux, bronchite et angine)
- En cataplasme (navet cuit avec la peau) pour lutter contre les **abcès, les furoncles et les engelures**.

## Précautions d'emploi :

- Pour les personnes souffrantes du syndrome de **l'intestin irritable**, il peut y avoir une certaine intolérance envers ce légume.

⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

## Trucs et astuces :

- **Cru** : le navet peut être associé râpé avec de nombreuses crudités dans des salades (laitue, petit pois, chicon, betterave...).
- **Cuit** : C'est le légume des pots au feu et des plats mijotés de légumes (carottes, panais, champignons...), du navarin d'agneau. Il se marie aussi très bien avec la viande de porc et le saumon, les fruits secs, les volailles et le fromage. Il donne aussi une saveur surprenante aux couscous et tajines.
- Il s'apprête enfin très bien en **crème et velouté**, en purée avec des pommes de terre et même en... **frites** !

## Associations :

- En purée avec du **fromage**... du Cantal par exemple ;
- Avec des **noisettes** grillées, les deux parfums se marient incroyablement bien.
- Viande et poisson : en accompagnement de **côtes de porc** ou servi avec un **pavé de saumon** ;
- Avec des carottes, des panais, des topinambours et des rutabagas, dans une marmite de **légumes anciens**.



## Recettes :



### *Risotto aux navets*

- Epluchez 1 oignon, émincez-le finement. Epluchez 150 g de navets, lavez-les et coupez-les en petits cubes. Râpez 40 g de comté
- Faites cuire les navets dans 1/2 l de bouillon de légumes. Egouttez en conservant le bouillon
- Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez oignon émincé, les cubes de navet et 120 g de riz. Laissez cuire 3/4 minutes en remuant, le riz va commencer à devenir translucide. Ajoutez une louche de bouillon (qui a servi à cuire le navet), et laissez le riz l'absorber. Ajoutez ensuite le bouillon au fur et à mesure, jusqu'à ce que le riz soit complètement cuit et bien moelleux. Retirez la poêle du feu, ajoutez le comté râpé et mélangez.
- Servez chaud

### *Boisson anti-bronchite*

*Découpez des tranches fines de radis noir et de navet.  
Recouvrir de sucre.  
Laissez macérer pendant une journée.  
Absorber le jus recueilli à raison d'une cuillerée à soupe toutes les heures.*

### *Cataplasme pour le pied du goutteux*

*Faire cuire les navets avec la peau.  
Ecrasez la pulpe en purée.  
Déposez délicatement en cataplasme (chaud) sur le pied du goutteux.  
Recommencez l'opération quand le cataplasme est froid.*

### Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysstot.
- Wikipédia

