

# NAVET



## HISTOIRE

Le navet a été cultivé de tout temps et était très certainement déjà consommé à la **Préhistoire**. Les Grecs et les Romains anciens connaissaient de nombreuses variétés de navet. À la même époque, le légume servait en France de nourriture tant pour les humains que pour les animaux d'élevage.

Plus tard, il deviendra un **aliment important pour les Anglais** qui feront bouillir ou rôtir ses racines, cuiront ses feuilles et apprêteront ses jeunes tiges en salade. Au XIV<sup>e</sup> siècle, il est même considéré comme la « viande du pauvre » et a toujours constitué une source de nourriture précieuse dans ce pays au sol graveleux et sablonneux.

## LA CULTURE EN FRANCE

Avant même l'introduction de la pomme de terre, le navet était en France l'une des plantes potagères les plus utilisées.

Le semis se fait en pleine terre. La récolte est **bisannuelle** et se déroule entre 8 à 10 semaines après le semis. Le navet pousse rapidement et offre un **très bon rendement**.

## À L'ACHAT

Lorsqu'ils sont proposés surgelés, les navets sont seuls ou combinés à d'autres légumes. Ils sont **coupés en morceaux et blanchis** avant d'être triés puis surgelés.

En conserve, on les retrouve dans la **macédoine de légumes**. Une macédoine est composée d'au moins 50 % de légumes vert (petits pois, haricots verts, flageolets, carottes) et de 25 % de navets (ou pomme de terre) au maximum.

## À TABLE !

Le navet a été **longtemps considéré comme un légume fade alors que son goût est plutôt relevé**, surtout quand il n'est pas trop jeune. Il se mange cuit, sauté, gratiné, en purée, en jardinière, en accompagnement de plats de viande, ou pour parfumer des potages.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le navet est le légume national en Écosse.

