

Les Navets

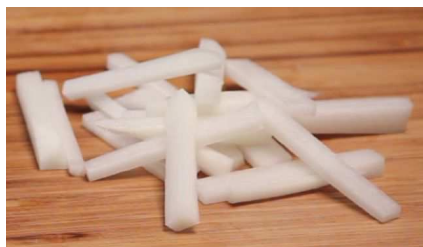


J'ai goûté et j'aime



J'ai goûté, mais je n'aime pas vraiment

Je m'appelle



Bâtonnets
de navets crus



Navets jaunes glacés



Purée de navets



Soupe de navets



Navets glacés

700 g de petits navets (blancs ou jaunes)

Beurre, sel, poivre

2 cuillères à soupe de sucre



Navet boule d'Or

Préparation

Epluchez les navets (sauf les très petits ou s'ils sont Bio).

Coupez-les en petits dés ou bâtonnets et faites les revenir à feu doux dans le beurre

Remuez, salez et poivrez

Quand les navets deviennent un peu transparents, ajouter le sucre, remuez et laissez cuire 10 à 15 minutes en couvrant.

Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau

Prolonger la cuisson à découvert jusqu'à ce que l'eau disparaisse. Ils doivent être dorés, tendres et fondants.

Purée de navets

6 navets

6 pommes de terre moyennes

Sel, poivre (et si vous le souhaitez un peu de lait)



Préparation

Pelez les navets et coupez-les en gros cubes.

Pelez les pommes de terre, coupez les également en cubes.

Faites revenir les légumes 5 minutes dans un peu d'huile d'olive ou de beurre puis salez, poivrez et couvrez d'eau. Prolongez la cuisson 20 à 30 minutes.

Egouttez les légumes et mixez-les (ou écrasez-les à la fourchette). Si besoin ajoutez du lait ou l'eau de cuisson pour que la purée soit moins épaisse.

Soupe de navets

6 navets

1 oignon et 2 grosses pomme de terre, sel, poivre (+ un peu de lait)

Préparation

Pelez les navets avec un économe, coupez-les en cubes.

Pelez les pommes de terre, coupez-les également en cubes et émincez l'oignon.

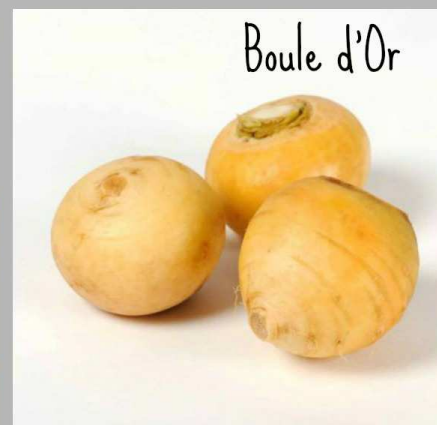
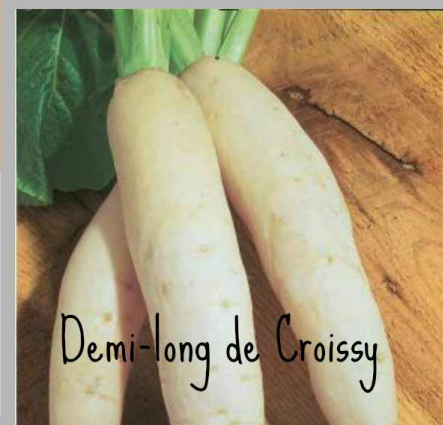
Faites revenir les légumes 5 minutes dans un peu d'huile d'olive ou de beurre puis salez, poivrez et couvrez d'eau. Prolonger la cuisson 20 à 30 minutes.

Egouttez les légumes et mixez-les (ou écrasez-les à la fourchette). Si besoin ajoutez du lait ou l'eau de cuisson pour que la purée soit moins épaisse.

Retrouvez d'autres recettes à base de navets

Et tous les livrets recettes précédents sur www.villesaintandre.fr

Rubrique : nos engagements – Programme VIF



Tarte tatin au navet

Pour 6 personnes :

1 pâte brisée (maison ou pas)

800 g navets

50 gr de beurre

1 cuillère à soupe de miel et 20 gr de sucre semoule

1 cuillère à soupe de thym, sel et poivre



Préparation

Lavez vos navets et épluchez-les. Coupez-les en demi ou en quarts.

Mettez vos navets à plat dans une sauteuse. Couvrez d'eau, ajoutez le beurre et le miel, puis portez à ébullition (feu vif).

Baissez le feu, couvrez partiellement, et laissez cuire/réduire jusqu'à ce que les navets soient moelleux (un couteau s'y enfonce facilement). Remettez de l'eau si besoin.

Lorsque vos navets sont cuits, mettez le sucre, mélangez et faites caraméliser.

Beurrez un moule à manqué, puis disposez y joliment vos navets

Couvrez de la pâte brisée et repliez les bords.

Enfournez pour 30 minutes environ à 180° C (jusqu'à ce que la pâte soit dorée).

Démoulez la tarte sur un plat de service, parsemez de thym, salez, poivrez et servez aussitôt.

Gratin de navets

500 à 600 g de navets

Pour la béchamel : ½ l de lait, 50g de beurre, 2 cs de farine

100 g de gruyère râpé

Sel, poivre, selon votre goût



Préparation

Pelez les navets et coupez-les en petites rondelles. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau salée et égouttez.

Pour préparer la béchamel :

Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Mélangez.

Ajoutez le lait, salez et poivrez. laissez épaissir sans cesser de remuer.

Lorsque la consistance est bonne, ajoutez 60 g de gruyère et mélangez.

Disposez les navets dans un plat à gratin et recouvrez de béchamel.

Parsemez avec le gruyère restant et enfournez pour 20 min à 180° C

Servir éventuellement avec une salade verte.

Vous pouvez aussi ajouter des lardons ou du jambon dans le gratin.