

# idées de recettes à base de boule d'or

Consommez le après l'avoir épluché, ou tout simplement brossé. La saveur douce, très caractéristique, des navets se marie agréablement avec une multitude d'ingrédients, il se déguste comme la pomme de terre : cuit, à la vapeur ou à l'eau, en légume d'accompagnement. Juste revenus dans du beurre coupés en quartiers, c'est un délice. Ajoutez en fin de cuisson une pointe de sucre que vous laisserez caraméliser avant d'en enrober les navets.

- **Le potage** aux navets et pommes de terre est une vraie réussite de la cuisine familiale française : rustique, chaleureux, simple, malheureusement trop souvent oublié.
- **Cuits à l'eau ou à la vapeur**, les navets se dégustent aussi comme légume d'accompagnement. Ils allègent les viandes un peu grasses et équilibrent le plat en apportant fibres et minéraux variés (garniture idéale du mouton).
- **Braisés, gratinés, ou caramélisés, préparés en purée ou en jardinière**, ils se révèlent bien auprès d'un rôti de veau, d'un sauté d'agneau ou d'un magret de canard. Ils expriment aussi très bien la douceur de leur caractère aux côtés de poissons tels que du saumon.
- **Cru**, le navet rappelle le radis, par son caractère croquant et légèrement piquant. Il peut être râpé pour être consommé seul ou en salade accompagné d'autres crudités.

## Tarte navet emmental

- 1 pâte brisée
- 1 kg de navets
- 1 bouquet de persil
- 25 cl de béchamel
- 2 jaunes d'oeufs
- 150 g d'emmental râpé
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Etaler la pâte brisée sur un moule à tarte, puis la faire précuire 15 minutes. Peler les navets, puis les détailler en rondelles et les faire cuire 10 à 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Réchauffer la béchamel puis incorporer le fromage et la moitié du persil haché. Recouvrir le fond de tarte de béchamel et disposer dessus les navets coupés en rondelles.

## Navet jaune & poireau

- 1 navet
- le blanc d'un poireau
- 1 cs de sauce soja
- ½ verre d'eau
- 1 filet de miel
- 1 ou 2 pincées de noix de coco râpée
- poivre
- huile d'olive
- sésame doré

Pelez le navet puis coupez-le en cubes. Faites cuire ces cubes à la vapeur. Pendant ce temps, coupez le blanc de poireau en tranches fines. Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez la sauce soja et l'eau, puis les légumes. Mélangez bien. Saupoudrez de noix de coco et de poivre, puis ajoutez un filet de miel. Laissez cuire quelques minutes en remuant de temps en temps, de façon à ce que la sauce enrobe bien les légumes. Servez en saupoudrant chaque assiette / bol de sésame doré.

## Salade de navet jaune aux quatre-épices et noix

### Pour 2 personnes

- 2 navets jaune
- Raisins secs
- Cerneaux de noix
- Pour la vinaigrette :
  - 1/4 de c. à c. de moutarde de Dijon
  - Une pointe de couteau de miel liquide
  - 1 c. à c. de vinaigre de cidre
  - Une pincée de mélange quatre-épices
  - Sel, poivre
  - 3 c. à c. d'huile de noix

Laver les navets à l'eau en les brossant avec une brosse à légumes. Les éponger puis les détailler en julienne à l'aide d'une mandoline. Préparer la vinaigrette, assaisonner et parsemer de raisins secs et de cerneaux de noix grossièrement concassés.

## Navets jaunes, carottes et ail en chemise rôtis au four

### Pour 4 personnes :

- 6 carottes
- 3 beaux navets
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 cc d'herbes de Provence
- 1 cc de sauge moulue
- 2 pincées de sel au piment d'Espelette
- Poivre
- 3 gousses d'ail

Préchauffer le four à 180°. Peler et découper les carottes et les navets en morceaux plus ou moins gros. Laver l'ail. Couper les extrémités des gousses d'ail sans les peler. Dans un grand saladier, mélanger l'huile d'olive, les herbes de Provence, la sauge, le sel et le poivre. Ajouter les légumes et l'ail et bien mélanger pour que tous les légumes soient bien assaisonnés. Sur une plaque de cuisson, étaler les légumes. Les mettre au four et faire cuire pendant 30 minutes en remuant les légumes de temps en temps.

## NAVETS JAUNE AU MIEL

**Ingrédients pour 4 personnes : 500g de navets jaunes - 2càs d'huile d'olive - 2càs de miel liquide (toutes fleurs par exemple) 1càs de vinaigre de cidre - Persil - Sel, poivre du moulin.**

**Lavez, épluchez les navets, coupez-les en 2 ou 4 suivant grosseur. Les blanchir 5mn à l'eau bouillante salée. Egouttez.**

**Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, versez le miel pour le faire fondre et ajoutez les navets. Les cuire quelques minutes, en remuant souvent, en les laissant légèrement caraméliser. Versez la cuillère de cidre, laissez évaporer et cuire encore 1 ou 2 minutes. Salez, poivrez, servir parsemé de persil haché.**