

LE NAVET

De saison mai à août



Le navet est une bonne source de **fibres**, ce qui favorise un **bon transit**.

Il contient également des quantités intéressantes de **phosphore, magnésium** et **potassium**.

Comment le conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 1 semaine
- au congélateur environ 1 an après blanchiment



Comment bien le choisir ?
Il doit être ferme et "lourd"
avec la peau lisse.

Quiche navets-lardons



Faire revenir les lardons avec deux navets coupés en fines rondelles,

Préparer un appareil :
25 cL de lait + 2 œufs + 10 cL de
crème + fromage râpé + sel +
poivre + cumin

Disposer le tout dans une pâte
brisée,

Mettre au four à 200°C pendant 30
à 45 minutes

Poêlée navets - carottes



Découper navets et carottes en
cubes,

Cuire 10 à 15 minutes dans de
l'eau portée à ébullition,

Faire revenir dans une poêle avec
un peu d'huile en ajoutant sel,
poivre. (+/- miel)

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de
navets : lara.delongeville@hotmail.fr

