

LES FRUITS ET LÉGUMES

Le navet

Présentation du produit

En Normandie, les terres agricoles sont propices à la production de légumes de qualité. On compte sur son territoire une production d'environ 20 légumes. C'est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations. La Normandie est l'une des régions de France qui produit le plus de navets.

Le navet est un légume racine. Il pousse sous la terre et on ne consomme que la racine de la plante, comme le radis et la carotte. Il a la caractéristique de se conserver longtemps. Le plus connu des navets est rond, avec un col violet. C'est la variété la plus répandue sur le marché. Autrefois, le navet était un des légumes préférés des Français ! Le navet se récolte en deux temps, la première fois en hiver et la seconde entre le printemps et l'été. Le navet se consomme cuit : poêlé, en chips, en purée, en gratin, dans la soupe...



Nutrition

Le navet fait partie des aliments indispensables à notre alimentation. Il est gorgé d'eau, donc très peu calorique. En revanche il contient une quantité importante de fibres, essentielles pour avoir une bonne digestion, ainsi que de la vitamine C, qui t'apporte du tonus. Le navet contient aussi de la vitamine B, qui assure le bon fonctionnement de ton système nerveux, des minéraux (potassium, calcium) et des

oligo-éléments (fer, zinc...). Ces nutriments sont essentiels pour que ton corps soit en pleine forme. Pour respecter les recommandations du PNNS*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas des navets ?

* Programme National Nutrition Santé.