

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. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations.

Le navet est un légume racine (comme la carotte ou le radis) apparenté à la famille des crucifères. La variété la plus connue est la Milan : ce navet très reconnaissable est rond et aplati, blanc, à collet violet.

En Normandie, on trouve des navets de Maltot, de Martot et des Gris de Morigny. Ces variétés sont moins connues, mais la Normandie est l'une des régions de France qui produit le plus de navets (principalement dans la Manche). La production est d'environ 10 000 tonnes chaque année ! La zone de production se situe de Créances à Surtainville.

Le navet fait partie de ces légumes oubliés à cause de son aspect et de l'odeur de moutarde qu'il dégage à la cuisson. Depuis quelques années, il revient pourtant en force sur les étals et dans nos assiettes.

Le navet se consomme cuit : poêlé, en chips, en purée, en gratin, dans la soupe... Il accompagne à merveille un gigot de Prés-salés, par exemple. De par sa composition, le navet absorbe rapidement ce qui l'entoure : sauce, jus de cuisson ou même matière grasse. Il est donc primordial de veiller à ce qui l'accompagne.

Aujourd'hui, on compte plus d'une trentaine de variétés de navets à travers le monde. Deux d'entre elles sont assez rares : le navet jaune ou Boule d'or et le navet long et noir qui a la particularité de se consommer cru.



Nutrition

Le navet est gorgé d'eau, donc très peu calorique. En revanche il contient une quantité importante de fibres, essentielles au bon fonctionnement du transit intestinal et à la digestion. Ce légume contient de la vitamine C, qui apporte du tonus à notre organisme. Le navet contient aussi de la vitamine B, qui assure le bon fonctionnement du système nerveux, des minéraux en quantité suffisante pour couvrir nos besoins journaliers (potassium, calcium...) et des oligo-éléments (fer, zinc...). Ces nutriments sont essentiels pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Le navet contient aussi des particules soufrées, appelées hétérosides soufrés. Elles rendent le navet indigeste pour les intestins fragiles mais elles ont des propriétés anticancérogènes. Le PNNS* recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, comme le navet.

Métier

Les navets sont cultivés par les agriculteurs ou maraîchers selon les régions. Ces derniers ont la responsabilité de produire des navets de qualité tout au long de l'année. Les navets normands produits près du littoral ont une saveur particulière. Cela est dû aux embruns du bord de mer et au climat qui règne dans la région durant toute l'année. Pour obtenir de beaux navets, il y a quelques règles à respecter. Le sol doit être suffisamment tassé avant le semis. Et pour avoir des navets au gabarit le plus identique possible, il faut suffisamment les espacer lors du semis. En effet les navets ont besoin d'un espace de vie important, sans quoi ils ne seront ni lisses ni même de forme et de taille réglementaire. En Normandie, la récolte a lieu d'octobre à avril.

* Programme National Nutrition Santé.



Source : Irqua Normandie.

Téléchargez d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).