

# LE NAVET

De saison mai à août

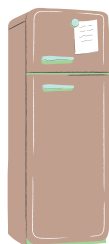


Le navet est une bonne source de **fibres**, ce qui favorise un **bon transit**.

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

