

La Gazette du Potager

Semaine 9



Saison 2017-2018

Recette de la semaine

Navets confits aux agrumes et au miel

Livraison de la semaine

- Tomates en mélange
- Tourniquets de Basilics et Persils
- Mesclun frivole
- Haricots kilomètre ou dolique asperge et Haricots en mélange
- Les carottes, ça me bottes
- Betterave rouge
- Navets (Marteau et à collet violet)
- Poivrons

Découverte de la semaine

Le navet

Considéré comme légume basique avec la carotte et le poireau, le navet appartient à la même famille que le chou. Originaire d'Europe de l'est, les premières traces de navet remontent à l'époque néolithique. C'est avec le panais l'une des racines alimentaires les plus anciennes. La racine du navet est très charnue alors qu'il prend différents formes pouvant être rond, allongé ou encore plat. Le navet est populairement connu pour ses vertus émollientes et adoucissantes. On l'utilise aussi parfois contre les maladies de poitrine (écoulement chronique, asthme, coqueluche). Les feuilles de navet, très riches en vitamines C, constituent un excellent **antiscorbutique** (le scorbut est une maladie due au manque de vitamine C) et le navet est l'un des légumes les plus recommandés contre l'**anémie**. Riche en vitamines et oligoéléments, le navet doit entrer dans l'alimentation des convalescents, des personnes affaiblies ou des sportifs. La pulpe cuite, en usage externe, est excellente contre les engelures, les douleurs de la goutte et les névralgies dentaires.

Trait d'humour de la semaine

“J'ai dû faire suffisamment de navets pour en faire un vrai potager.”

Jean Lefebvre

Ingrédients (2 personnes)

- 2 navets
- 3 oranges
- 10g de beurre
- 15 cl de bouillon
- 1 c à s de miel
- Un peu de fleur de sel

Préparation

1. Epluchez les navets sur 2mm et coupez-les en quartiers.
2. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et ajoutez les navets.
3. Ajoutez le miel, le sel et mélangez. Pressez les oranges réservez les zestes et versez le jus sur les navets.
4. Fermez la cocotte avec un couvercle et faites cuire 15 minutes à feu doux.
5. Quand les navets sont cuits, augmentez le feu et faites caraméliser vos navets. S'ils ne caramélisent pas, ajoutez un peu d'eau.
6. En fin de cuisson, ajoutez les zestes d'orange.

A venir: Kale, Mélisse, Raves, Choux de Bruxelles

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com

**Nouveaux au Jardin du Grainier
(de notre production BIO)
Coulis de tomate, Sirop de menthe,
confitures – Réservez dès
maintenant**