



LES PRODUITS "PANIER FRAÎCHEUR" LE NAVET



Bien souvent méconnu, le navet offre bien d'autres possibilités culinaires que son statut "banalisé" d'ingrédient pour les soupes et les plats en sauces. Le navet a l'avantage d'être peu calorique, reste assez riche en minéraux et en vitamines. Les producteurs franciliens cultivent le navet de printemps, récolté d'avril à juin et commercialisé en bottes fraîches. A l'automne, ils proposent les dernières bottes de navets, puis les navets sont stockés pour les conserver durant l'hiver et les commercialiser en vrac jusqu'en mars. Le navet est proche du rutabaga dit « chou-navet », de la même famille mais à la saveur différente. Les navets se cuisinent souvent à la vapeur. Il est aussi facile de les faire mijoter autour d'une viande, revenir à la poêle ou en tarte tatin... C'est excellent et selon vos goûts !

LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR

"PANIER FRAÎCHEUR"

Tatins de navets



DIFFICULTÉ
MOYENNE



TEMPS
DE PRÉPARATION
30 minutes



crédit photo : ©Bebass.net



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Navets longs	6
Pâte feuilletée	1
Beurre	80 g
Persil plat	Quelques feuilles
Sucre	1 pincée
Sel, poivre	

.....

Étape 1 : Laver et éplucher les navets puis tailler les en rondelles d'environ 3mm d'épaisseur. Vous pouvez utiliser une mandoline et un emporte-pièce pour obtenir des rondelles régulières.

Étape 2 : Placer les rondelles de navet dans un poêle avec un peu d'eau, le beurre, une pincée de sel, de poivre et de sucre. Couvrir et laisser cuire à feu doux. Garder les navets croquants. Une fois cuits, les napper de la réduction de cuisson.

Étape 3 : Beurrer les moules et y déposer les navets. Recouvrir de la pâte feuilletée préalablement piquée à la fourchette. Faire cuire au four puis laisser reposer quelques minutes avant démoulage. Retourner les tatins sur une assiette puis décorer d'une feuille de persil plat.

Le concept Panier fraîcheur : 1 panier frais de légumes proposé en direct par votre producteur local d'Île-de-France, une fois par semaine de 16h30 à 19h30 dans votre gare.

Recette élaborée par les élèves de l'école de Paris des Métiers de la Table, du Tourisme et de l'Hôtellerie.