

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



9 Octobre 2023

Le navet

Le navet, le mal aimé de nos paniers d'automne et d'hiver, est au coeur de notre feuillet recettes. Pourtant il aussi bon cru que cuit! Nous vous donnons ici quelques idées pour le préparer.

Pour la santé : Le navet, grâce à sa haute teneur en vitamine C, vous permet de passer l'hiver en forme. Riche en fibres et en minéraux, c'est un véritable atout santé pour la saison froide.

Comment les conserver? Les navets se gardent plusieurs semaines au réfrigérateur et de longs mois à la cave.

Dans ce feuillet, nous vous proposons également la recette de la pâte express. C'est une recette facile et rapide qui servira de base à toute vos préparations de quiches, tartes etc...A vos fourneaux!

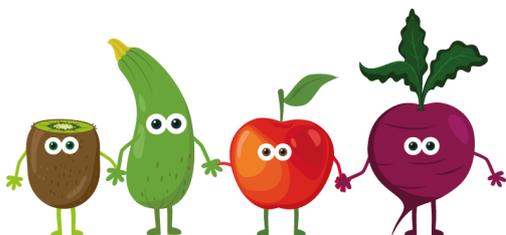


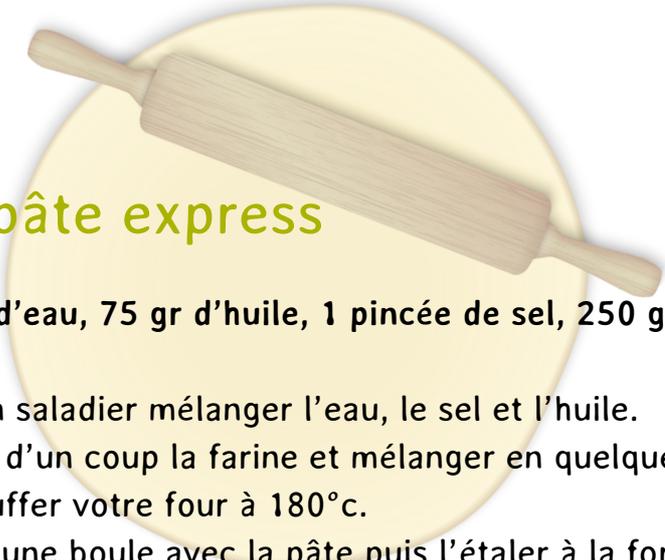
Salade de navets râpés

2 navets crus, 1/2 gousse d'ail, 1/2 citron, quelques feuilles de persil, une cuillère à soupe d'huile

Laver soigneusement les navets. Les râper et les placer dans un récipient. Ciseler le persil. Éplucher la gousse d'ail et la hacher finement. Les ajouter tout aux navets. Mélanger bien.

Arroser avec l'huile d'olive. Presser le citron et l'ajouter dans la salade. Saler et poivrer. Mélanger bien le tout. Placer 2 heures au réfrigérateur avant de déguster.





La pâte express

100 gr d'eau, 75 gr d'huile, 1 pincée de sel, 250 gr de farine

Dans un saladier mélanger l'eau, le sel et l'huile.

Ajouter d'un coup la farine et mélanger en quelques coups de fourchette.

Préchauffer votre four à 180°C.

Former une boule avec la pâte puis l'étaler à la forme désirée.

Si c'est pour une quiche, la faire précuire une dizaine de minutes au four avant de la garnir.

Tarte tatin aux navets

1 pâte express, 800 gr de navets, 3 cuil à soupe de miel, ½ bûche de fromage de chèvre
3 cuil à soupe d'huile d'olive, 20 gr de beurre

Éplucher les navets et les faire cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter puis les laisser de côté. Faire fondre le beurre et l'huile dans une poêle et ajouter le miel.

Couper les navets en fine rondelle et les colorer dans la poêle avec le miel.

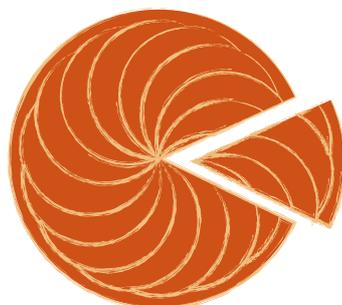
Dans un moule à tarte, recouvert de papier cuisson, y déposer les rondelles de navets en rosace.

Découper le fromage de chèvre et le déposer sur les navets.

Étaler votre pâte express sur le plan de travail et la déposer délicatement sur les légumes en prenant soin de bien envelopper le plat.

Faire un petit trou sur le dessus pour que la vapeur puisse s'échapper et cuire le tout pendant 25 minutes.

Laisser refroidir quelques minutes puis démouler la tarte en la retournant.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat



RÉSEAU
COCAGNE

Carasso
Daniel&Nina

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
D'ACTION

enedis

Haute-Garonne
HAUTE-GARONNE FR

santé
famille
retraite
services