

# Navet

BRASSICA RAPA

Le navet boule d'or est une racine de forme ronde et lisse de 10 à 12 cm de diamètre. Les feuilles sont longues et râpeuses. La peau et la chair sont de couleur jaune. Le navet boule d'or est particulièrement sucré et très parfumé, et contrairement aux autres variétés de navet, pas du tout amer.

## SES HISTOIRES

Déjà très reconnu dans l'Antiquité, il est cité par Pline l'Ancien au 1<sup>er</sup> siècle après Jésus Christ, pour ses qualités alimentaires. A l'instar d'autres légumes de sa famille, le navet a été très consommé durant les périodes de disette. Sa résistance au froid, sa capacité de conservation en ont fait un légume populaire partout dans le monde.

## SES UTILISATIONS

Le navet boule d'or peut se déguster cru mais c'est cuit qu'il révèle toutes ses saveurs. Les racines se mangent cuites, sautées, gratinées, en purée, en accompagnement de plats de viande, ou en potage. C'est également un excellent candidat pour être glacé. Les feuilles peuvent également être cuites comme un légume ou en soupe.



Navet Boule d'or  
BRASSICA RAPA