



La Feuille de choux 8

Pour cet avant dernier panier de la saison, un légume que l'on rechigne parfois à cuisiner le Navet. Une constante dans quasiment toutes les recettes trouvées : les caraméliser au miel ou au sucre, adouci le goût. Vous trouverez une recette de Navets et magrets en pétales orangés dans la feuille de choux n°4. Selon l'auteur de cette recette si vous n'aimez pas celle ci, vous n'aimerez jamais le navet. Chez nous, une fois encore auprès des enfants c'est crus, découpés en petites frites qu'ils sont le plus appréciés. Et ceux que l'on appréciait tout particulièrement car ils étaient fruités et sucrés étaient une sorte de navets noirs allongés...malheureusement Stéphane a arrêté d'en produire : la couleur noire n'était pas vendeuse et ils avaient tendance à lui rester sur les bras ! Dommage! Dis Stéphane, j'ai une requête, tu nous en replantes quelque uns pour l'année prochaine ?

Bon Appétit !

Tatin de navets au miel de romarin

750 g de petits navets nouveaux, 250 g de pâte feuilletée, 3 cuil. à soupe de miel liquide, 40 g de beurre, 1 branche de romarin frais

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Epluchez les navets, coupez les en deux s'ils sont trop gros. Laissez fondre le beurre dans une casserole puis faites-y revenir les navets. Lorsqu'ils sont légèrement dorés, versez la moitié du miel dessus, laissez caraméliser. Ajoutez la moitié des brindilles de romarin et de l'eau à hauteur. Couvrez et laissez cuire de 10 à 12 min à feu moyen. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Egouttez-les. Faites caraméliser l'autre moitié du miel dans une casserole avec le reste des brindilles de romarin et versez-la dans le fond d'un moule carré ou rond. Rangez les navets confits sur le caramel en les serrant bien. Etalez la pâte décongelée sur 3 ou 4 mm d'épaisseur et déposez-la sur les navets en rentrant bien les bords sur les côtés du moule. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Mettez la Tatin à cuire 20min au four. Laissez-la refroidir avant de la démouler. Servez tiède.

Navets au miel et gingembre

7/8 navets, 1 belle c. à soupe de miel, 1/2 à 1 cm de gingembre frais (cela dépend si l'on aime plus ou moins le gingembre), 1 belle gousse d'ail, 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 peu d'eau,

Dans un pilon, écraser l'ail éplucher avec le gingembre éplucher aussi, Eplucher et couper les navets en morceaux, Dans une poêle, faire doré sur feu vif les navets dans l'huile d'olive chaude, Ajouter le mélange gingembre - ail, Bien remuer, ajouter le miel et faire coloré 2/3 min, Saler, quand les navets on une belle couleur, baisser le feu au minimum, ajouter un peu d'eau et laisser cuire à couvert 1/2 h environ !, C'est vraiment bon et le miel enlève le goût amer du navet, attention ne pas mettre trop de gingembre, car c'est très fort !

Navets à l'orientale

4 pers : 8 navets moyens (ou plus si vous avez une grosse faim !), 3 oignons moyens, Huile d'olive, 1 bouillon cube de volaille dégraissé, cumin en poudre et / ou en graines, Curry en poudre, 100 g d'amandes effilées, Une poignée de raisins secs, 2 cuillères à soupe rase de maïzéna
Eplucher les navets et les couper en quartier. S'ils sont trop gros, les recouper en deux. Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer 1 litre d'eau avec le bouillon cube et mettre de côté. Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons jusqu'à suintement. Quand ils sont translucides, verser 4 à 5 cuillères à soupe de bouillon et ajouter les navets. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Saupoudrer ensuite avec le cumin et le curry en poudre. Ajouter encore 3 à 4 cuillères à soupe de bouillon et mélanger le tout. Laisser imprégner 1 ou 2 minutes. Ajouter les raisins secs, le bouillon restant et quelques graines de cumin si vous aimez cela. Laisser mijoter à feu très doux pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, délayer la maïzéna avec très peu d'eau et verser dans la sauteuse. Mélanger bien pour que ça ne fasse pas de grumeaux. Parsemer le tout avec les amandes effilées et finir de mijoter. Pour finir... Ce plat peut se servir seul ou en accompagnement d'un rôti de porc, par exemple. La maïzéna est facultative.

Pour la suivante je l'ai trouvé sur un blog de cuisine « en direct d'athènes » alors rien que pour le plaisir je vous livre son titre en grec Σούπα με πέβες και μέλι. Si vous me demandez je pourrais même vous le dire ! Par contre je ne pense pas que celle-ci soit particulièrement de tradition grec.

Soupe de navets au miel

4 petits navets coupés en dés, 4 petites pommes de terre coupées en dés, 1 gros oignon coupé en dés, 300 ml de bouillon de poule, 200 ml de crème fraîche, 2 grosses cuillères à soupe de miel, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, sel, poivre
Dans une grande casserole, mettre le navet, les pommes de terre, l'oignon, le laurier, le thym et un peu de sel. Recouvrir d'eau et porter à ébullition. Lorsque les légumes sont cuits, retirer le laurier et le thym. Les mixer avec le bouillon chaud. Remettre sur le feu et ajouter la crème. Bien mélanger. Ajouter le miel. Porter à ébullition. Retirer du feu dès que le point d'ébullition est atteint.

Crème de navets

4 navets, 1l de bouillon de légumes (préparé avec un cube), 40g de beurre, 40g de farine, 1 jaune d'oeuf, 1/2 brique de crème d'avoine, 1/2 morceau de sucre
Couper les navets en cubes et les faire revenir dans un peu de beurre. Puis les faire cuire dans une louche de bouillon avec le sucre. Pendant ce temps-là, faire un roux avec le beurre et la farine, puis mettre tout le bouillon. On ajoute les navets une fois cuits, mixer, et lier avec la crème et le jaune d'oeuf.

Salade rose croquante : betterave et navet crus

2 pers : une petite betterave crue, un petit navet nouveau, un oignon rouge, une poignée de graines de courge, un demi - citron, de l'huile de colza vierge, du sel aux légumes épicé (à remplacer si vous le souhaitez par sel, poivre plus une minuscule touche de piment
Peler le navet, la betterave et l'oignon. Les détailler en julienne (ou les râper). Les mélanger et les assaisonner.

Tarte aux navets et au chèvre

1 pâte feuilletée, - 3 ou 4 navets jeunes (selon la grosseur), - 120 g de bûche de chèvre, - 10 g de beurre, - 1 à 2 cuillères à café de miel, - 2 cuillères à café de cumin en grains,
Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).Éplucher et couper en tranches les navets, les faire pré cuire 10 min dans de l'eau salée, les égoutter. Pendant ce temps, faire des petites tartes individuelles, les recouvrir de tranches de chèvre, disposer dessus les navets en rosace. Faire fondre le miel et le beurre, badigeonner le mélange sur les navets et parsemer de quelques graines de cumin. Mettre au four 20 min.