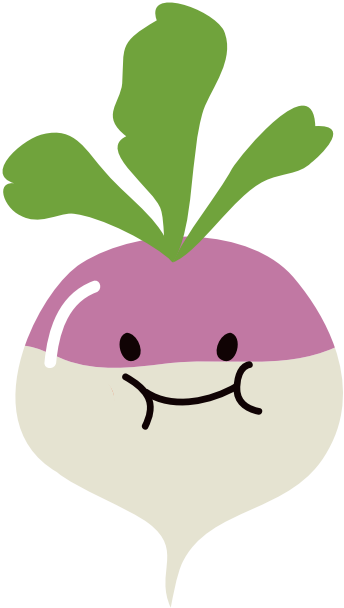
Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



#11

Le navet

Infos & recettes

@ma_healthy_tendency

Le Navet

Sa carte d'identité

Saison

- Disponible en automne, hiver, printemps
- Principaux mois de consommation : octobre à mai

Bienfaits

- Riche en eau (94%), vitamine C (cru), source de fibres, de vitamine B9
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Le navet est un **légume racine** qui se consomme **cru** ou **cuit**.
- Râpé cru en salade avec une vinaigrette ou cuit seul ou avec d'autres légumes à la vapeur, en wok, en gratin, rôti, en soupe, ou en purée... il y a de quoi faire pour le cuisiner !
- Le navet se marie très bien avec la carotte, le panais, les champignons...

Le petit +

- Ce légume, longtemps considéré comme légume "de disette", revient peu à peu en cuisine.
- Son goût, parfois piquant, ne plaît pas toujours aux enfants : une astuce est de choisir des petits navets et de les cuire au miel pour les adoucir.

3 idées recettes à base de navet

Bowl mariné

Noodles Bowl

Quinoa Bowl
aux légumes rôtis

@ma_healthy_tendency

Bowl mariné

by @ma_healthy_tendency

Ingrédients : (pour 2 bowls)

- 120g de riz semi complet
- 2 pavés de saumon
- 1 panais
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 cas d'huile d'olive
- 2 cas de sauce soja salée
- 4 cas de vinaigre Gingembre Badiane de Granhota
- 1 cas de jus de citron
- graines de sésame
- poivre 5 baies et gingembre moulu ou frais râpé

Instructions :

- Eplucher les légumes et les couper en fines lamelles.
- Dans un saladier, verser les légumes et ajouter : 1 cas de sauce soja + 1 cas d'huile d'olive + 2 cas de vinaigre + 1 cas de jus de citron. Assaisonner : poivre et gingembre. Mélanger.
- Mettre les 2 pavés de saumon dans un sachet congélation. Dans un bol, mélanger 1 cas de sauce soja + 2 cas de vinaigre + assaisonner. Mélanger et verser le tout dans le sachet congélation.
- Laisser mariner les légumes et le saumon au frais pendant 1 nuit.
- Le lendemain, verser les légumes dans un plat allant au four ou sur une grille recouverte de papier sulfurisé. Laisser rôtir pendant une vingtaine de minutes à 180°C. Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Déposer les pavés de saumon dans un plat et saupoudrer des graines de sésame sur le dessus. Enfourner et les laisser rôtir une quinzaine de minutes.
- Pendant ce temps, cuire le riz dans l'eau bouillante salée pendant 10min. Egoutter.
- Dresser le bowl : légumes, riz et pavé de saumon.

Noodles Bowl

by @ma_healthy_tendency

Ingrédients : (pour 2 bowls)

- +/- 150g de nouilles de riz
- 2 filets de poulet
- 1 panais
- 1 carotte violette
- 1 navet
- +/- 100g d'haricots verts surgelés
- Sauce soja, huile de sésame

Instructions :

- Cuire les nouilles en suivant les indications du sachet. Réserver et ajouter un filet d'huile de sésame, poivrer, mélanger.
- Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir les filets de poulet émincés.
- Eplucher le panais, la carotte, le navet. Les découper en fines lamelles.
- Verser les légumes dans un saladier et ajouter 1 cuillère à soupe de sauce soja.
- Cuire les haricots verts surgelés à la vapeur pendant une dizaine de minutes pour qu'ils restent croquants.
- Dans un wok ou une sauteuse, faire revenir le panais, la carotte et le navet.
- Ajouter les haricots vert quand ils sont cuits. Mélanger et assaisonner : poivre, ail en poudre, gingembre...
- Dresser le bowl avec les noodles, le poulet et les légumes.

Quinoa Bowl aux légumes rôtis

by @ma_healthy_tendency

Ingrédients : (**pour 2 bowls**)

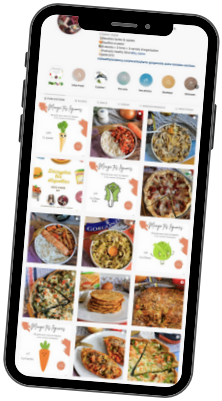
- 120g de quinoa
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 panais
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- graines de courge
- poivre et sel

Instructions :

- Rincer le quinoa et le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée (durée de cuisson à vérifier sur l'emballage selon le produit).
- Eplucher les légumes.
- Couper la carotte et le panais en lamelles.
- Couper des fines tranches de navet.
- Sur la plaque du four, déposer un papier sulfurisé.
- Dans un saladier, verser les légumes. Ajouter huile d'olive et sauce soja, poivrer, mélanger.
- Répartir les légumes sur le papier sulfurisé.
- Enfourner pendant une vingtaine de minutes à 180°C à mi-hauteur. Mélanger souvent et vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Verser le quinoa dans les bowl, ajouter les légumes.
- Saupoudrer de quelques graines de courge.
- Déguster bien chaud !
-

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage