

LES RESSOURCES CACHÉES DU NAVET

Flanqué d'une mauvaise réputation, le légume racine a beaucoup à apporter à nos papilles et à notre vitalité avec ses vitamines, oligo-éléments et minéraux en pagaille. Mise en appétit avec deux recettes à la portée de tous, signées Martine Fallon.

PAR ISABELLE BLANDIAUX – PHOTOS DES RECETTES MIREILLE ROOBAERT

V

oilà de quoi faire mentir l'expression « avoir du sang de navet » (manquer de vigueur, de courage) et remettre en cause ce nom de légume comme synonyme d'œuvre médiocre... Sa pâleur, la fadeur de certaines de ses variétés et le fait que cette racine était très répandue et peu coûteuse au Moyen Âge contribuent à expliquer sa mauvaise réputation. Son cousin le rutabaga est lui aussi tombé en disgrâce mais pour d'autres raisons : il a constitué la seule nourriture de beaucoup pendant la guerre. Aujourd'hui, ces deux membres de la famille des crucifères (comme les choux) reviennent à l'honneur. Et pour cause, ils jouent un rôle dans la prévention du cancer grâce à deux substances spécifiques qu'ils renferment en abondance : les hétérosides soufrés augmentent de manière reconnue l'activité des enzymes responsables de la détoxification des composés carcinogènes et les indoles régularisent le métabolisme des œstrogènes hépatiques avec un effet qui pourrait être protecteur à l'égard des cancers œstrogéno-dépendants. Peu calorique, le navet contient des fibres alimentaires bonnes pour

l'intestin et représente une source intéressante de vitamine C (65 mg/100 kcal lorsqu'il est cuit), de vitamines B1, B2, B6, B9 et K, de minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium) et d'oligoéléments (fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, sélénium et sodium). Ses fanes (à préparer comme de l'épinard frais : sautés quelques instants au wok) recèlent aussi des antioxydants puissants.

Crue et cuite al dente (avec une légère résistance sur la fourchette, soit quelques minutes à la vapeur pour des cubes moyens), cette racine appartient à la catégorie des aliments de saveur subtilement piquante qui équilibrent l'énergie du gros intestin et du poumon, fragilisée en automne selon la médecine chinoise. Les émotions associées à cette loge énergétique dynamisée sont la poésie et la sensibilité. Le déséquilibre de ces deux organes prédispose par contre aux pensées noires et à la dépression. Plus on cuit ce légume, plus il perd ses propriétés et plus il devient de saveur subtilement douce. Cette saveur bénéficie à la loge rate-estomac-pancréas, que l'on conseille de soutenir les quinze jours précédant le changement de saison (entre le 10 et le 20 décembre).

Martine Fallon est consultante en alimentation énergétique et organise des cures détox. Elle vise à éveiller les consciences sur les enjeux de la nutrition. Sa cuisine est à la fois bio, antioxydante, inventive, adaptée à la vie active et gourmande. Chez Luc Pire, elle a publié *Love Cuisine, Ma Cuisine énergie et Bombe énergétique*. www.cuisine-energie.be



CRÈME DE NAVETS AUX SHITAKÉS REVITALISANTS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Ingrédients

8 petits navets

4 échalotes

2 gousses d'ail

Huile d'olive

1/2 cube de bouillon

végétal

Fleur de sel

Poivre du moulin

24 champignons shitakés

Quelques jeunes feuilles

de pissenlit

1 c. à s. de grains de coriandre

1 c. à s. de grains de cumin

1 c. à s. de paillettes de piment

séché (piment d'Espelette)

1 c. à s. de baies de poivre rose

2 c. à s. de sel rose

6 c. à s. de paillettes pilées

d'algues



Préparation

Passer quelques minutes à la vapeur les navets pelés et coupés en cubes avec les échalotes et les gousses d'ail. Blender avec 4 c. à s. d'huile d'olive, le bouillon végétal, 1 verre d'eau de cuisson, fleur de sel et poivre du moulin.

Couper grossièrement les champignons et les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Fleur de sel.

Distribuer la crème de navets dans des assiettes creuses. Décorer avec les champignons, les jeunes feuilles de

pissenlit, rajouter quelques gouttes d'huile d'olive et parsemer d'un mélange d'épices aux algues où sont pilés grossièrement des grains de coriandre, de cumin, des paillettes de piment séché (piment d'Espelette), des baies de poivre rose, du sel rose et des algues en paillettes.

Remarque : on obtient un résultat velouté et crémé sans crème grâce à la qualité du blender et à l'huile d'olive avec laquelle on monte les légumes mi-cuits.

CARPACCIO DE NAVETS ET NID DE POIREAUX À LA CORIANDRE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : entre 3 et 4h

Marinade : 30 minutes

Ingrédients

3 navets fanes

Huile d'olive

1 c. à s. de jus
de citron

Sel de Guérande

Poivre du moulin

Quelques feuilles de thym
frais

1 gousse d'ail

4 blancs de poireaux

2 c. à s. de feuilles de
coriandre ciselée



Préparation

Couper très finement à la mandoline 3 navets fanes, sans les éplucher s'ils sont tout roses. Les faire mariner minimum 30 min. dans 3 c. à s. d'huile d'olive, le jus de citron, le sel de Guérande, le thym frais émietté et la gousse d'ail effilée. Les retourner à mi-course.

Débidier les blancs de poireaux en fins cheveux. Les passer 2 min. à la vapeur. Les refroidir directement à

l'eau glacée. Égoutter et mélanger avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et de la coriandre ciselée. Distribuer les tranches de navets en rosace sur les assiettes, poser dessus un nid de poireaux, blander le jus de marinade et verser sur les tranches de navets.