



Les atouts nutritionnels du navet

Légume gorgé d'eau, le navet affiche un apport énergétique des plus bas : 18 kcal/100 g. De plus, relativement bien pourvu en fibres (2 g/100 g), il participe au bon fonctionnement du transit intestinal. Il est donc parfaitement recommandé pour ceux et celles qui contrôlent leur ligne.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Protides = 0,9 g

Glucides = 3,2 g

Lipides = 0,2 g

Le navet est assez riche en vitamine C (20 mg/100 g) : une ration de 200 g parvient ainsi à couvrir plus d'un tiers des besoins recommandés. A cela s'ajoute un bel éventail de vitamines B, indispensables au bon fonctionnement du système nerveux.

C'est aussi une bonne source de minéraux, potassium (240 mg/100 g) et calcium (39 mg/100 g) notamment, et d'oligo-éléments tels que le fer, le zinc et le cuivre. Autant de nutriments qui assurent un bon équilibre alimentaire et donc le bon fonctionnement de notre organisme.

Enfin, le navet contient des hétérosides soufrés en grande quantité (40 mg/100 g). Ces substances, si elles ont le désavantage de le rendre assez indigeste pour les intestins sensibles, ont cependant des propriétés anticancérogènes. Ainsi une consommation régulière de légumes crucifères - navet, chou et rutabaga - permettrait de réduire significativement les risques de cancer du sein, des poumons et de l'estomac.

Source : internet (le journal des femmes)

Automne 2011

Atelier diététique



Menu
d'automne

Marie TAUPIN, Diététicienne





Le navet

Le navet est un légume de la famille des crucifères, de forme bulbeuse et à chair blanche ; ses feuilles sont également comestibles. Au Québec, ce qu'on appelle souvent « navet » est en fait le rutabaga, apparenté au navet, mais à la chair plus jaune. Le rutabaga est aussi surnommé par certains le « chou de Siam ».

Nom commun : navet.

Nom scientifique : *Brassica rapa*.

Nom commun : rutabaga.

Nom scientifique : *Brassica napobrassica*.

Famille : crucifères (brassicacées).

POURQUOI METTRE LE NAVET ET LE RUTABAGA AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Les grands chefs le font! Apprêtés en mousse, le navet et le rutabaga peuvent étonner les plus fins palais. Goûtez notre recette.

✓ ET SURTOUT :

- Le navet et le rutabaga font partie des crucifères, une famille botanique qui contribuerait à nous protéger des cancers, particulièrement celui du poumon.
- Les fanes (feuilles) du navet sont une excellente source de vitamine A et de folate. Elles sont également une bonne source de vitamines C et une source de vitamine E.

Info nutrition

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Purée de navets	124 kCal	0g	4g	22g



Purée de navets



Ingrédients

Pour 1 à 2 pers.

-100g de pommes de terre

- 100g de navet

- 5g de beurre

- 100 ml de lait demi écrémé

Cuire le navet et les pommes de terre. Ajouter le lait. Mixer le tout ensemble.

Déposer la noisette de beurre sur la purée chaude avant de servir.

Soupe de fruits de saison



Ingrédients

Pour 4 personnes

•1 poire

•1 petite grappe de raisin noir ou blanc

•1 kiwi

•Le jus d'une orange

• 2 figues

• 1 gousse de vanille ou vanille liquide

• cannelle

• amandes effilées

Pocher les poires dans un fond d'eau avec la vanille. Les couper en morceaux. Couper les grains de raisin en deux et ôter les pépins. Couper les kiwis et figues en morceaux. Mélanger les fruits.

Avec le jus du pochage, préparer un «sirop» en y ajoutant le jus d'orange. Recouvrir la préparation et décorer avec les amandes.