



## LES LÉGUMES NAVET

Avec la carotte et le poireau, le navet est le troisième mousquetaire des légumes dits "basiques". Le navet est une racine, mais saviez-vous qu'il appartient à la famille des choux ?

### CHOISIR ET CONSERVER

#### TROUVER LE BON PRODUIT

D'un coup d'œil, constatez le blanc pur du navet et la vivacité du rose. Éviter les taches brunes, les flétrissures et blessures.

Au nez, le navet doit dégager une odeur légère... jamais forte ou piquante.

Évitez les gros navets, ils sont souvent durs et creux.

#### ... ET BIEN LE CONSERVER

Emballer-le dans un sachet perforé. Gardez-le 3 ou 4 jours dans le bas du réfrigérateur, mais n'attendez pas qu'il se déshydrate et ramollisse.



### NUTRITION ET BIENFAITS

Il a une forte teneur en minéraux et en fibres, contient de la vitamine C et est peu calorique.

### COMMENT ÇA POUSSE ?

Légume gourmand, le navet apprécie l'apport de compost et craint la sécheresse. Les plantations doivent donc être bien arrosées.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

### Saisons de production

