



JAMAIS TROP  
PÂLE

# LE NAVET

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR*	MAI*	JUI*	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE			DISPONIBLE			SAISON			CŒUR DE SAISON		

\*Période du navet primeur

Originaire d'Europe de l'Est, cette racine gorgée d'eau n'est pas aussi fade que sa réputation le laisse entendre. Au contraire, son goût caractéristique donne une touche indispensable à de nombreuses spécialités régionales comme à des plats très raffinés. Ses qualités nutritionnelles en font un compagnon de votre bien-être, apprécié de l'automne au printemps.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Ne vous contentez pas de regarder : le navet se choisit aussi avec les mains. Prenez-le vigoureux et vous pourrez le conserver quelques jours. Mais mieux vaut le manger le jour-même de son achat.

- D'un coup d'œil, constatez le blanc pur du navet et la vivacité du rose. Surtout, pas de tâches brunes, ni de flétrissures, ni de blessures.
- Au nez, le navet doit dégager une odeur légère... Jamais forte ou piquante.
- Évitez les gros navets, ils sont souvent durs et creux.
- Le navet de printemps est vendu soit en bottes, soit équeuté, en vrac. Vendu en bottes ? Fiez-vous à la verdure et à la vigueur des fanes !

## CONSERVATION

Le navet se conserve 3 ou 4 jours dans le bac à légumes. Le navet de printemps est vendu soit en bottes, soit équeuté, en vrac.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# CARPACCIO DE NAVETS AU SÉSAME



## PRÉPARATION

10 min.

## CUISSON

Sans cuisson

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 petits navets
- 1 c à s de graines de sésame doré
- 2 c à s d'huile de sésame
- 2 c à s de sauce de soja

## ÉTAPES

- Peler les navets et les tailler en très fine rondelles (idéalement à la mandoline). Les répartir sur un grand plat de service.
- Dans un bol, mélanger la sauce de soja et l'huile de sésame.
- Arroser le carpaccio de navets de cette sauce.
- Parsemer de graines de sésame.

# CARPACCIO DE NAVETS AU SÉSAME

