

Histoire de légumes : Le retour du navet : bon à toutes les sauces !

Beaucoup **plus rapide** et **facile** à produire que la pomme de terre, on se réjouit de voir les qualités gustatives de ce légume remises au goût du jour.

Ceux qui préfèrent la pomme de terre vous diront peut-être qu'un mauvais film porte le nom de navet; répondez-leur qu'un fiasco dans tous les domaines, c'est faire patate! À mon avis, les deux légumes sont **dignes de notre fourchette** et se savourent ensemble ou séparément avec autant de satisfaction.

Aussi, redécouvrez sans tarder ce **légume polyvalent** en l'apprêtant dans un bouilli, un sauté, gratiné, en purée, dans un pot-au-feu, en julienne avec de la trempette et même en frites!

Il donne également aux potages un **parfum exquis** et une texture onctueuse à souhait. Qui plus est, ses **fanes** fraîches **comestibles** sont délicieuses bouillies et servies avec du beurre.

Sa saveur délicate s'accroît chez les racines matures récoltées après les premiers gels, qui sont un vrai régal. De plus, le navet se **mange cru**, ce qui n'est pas recommandé dans le cas de la pomme de terre.

Valeurs nutritives

Faible en calories, le navet contient peu de glucides, de lipides et de protéines. Il donne toutefois un apport appréciable de **vitamines C et B** ainsi que des minéraux (potassium, calcium, phosphore et sodium) et des oligo-éléments (fer, zinc, cuivre, manganèse). Aussi, il renferme des composés soufrés et des fibres essentiellement insolubles en quantité modérée.

Dans la région du **Languedoc**, en France, la notoriété du navet du Pardailham dépassait ses frontières dès le 18^e siècle. La culture de ce **fleuron de l'agriculture locale** s'est perdue après la Seconde Guerre mondiale après l'exode rural qui s'en est suivi. Le navet "Noir long de Caluire" serait la semence de navet la plus proche de ce fameux navet d'une autre époque.

Traditions culinaires

- En **Alsace**, le sourièbe est un plat de navet haché et fermenté façon choucroute.
- En **Écosse**, le haggis, la panse de brebis farcie, se sert invariablement avec des navets et pommes de terre (neeps and tatties).
- En **Russie**, le navet farci de semoule est un plat traditionnel très prisé.

Navet ou rutabaga ?

Au Québec, beaucoup mélangent navet et rutabaga... et pour cause ! Alors que le navet s'appelle aussi rabiole et navet blanc, le rutabaga prend les noms de chou de Siam, mais aussi chou-navet, navet, chou rutabaga, navet, navet jaune et navet de Suède.

Pour ajouter à la confusion :

- le chou de Siam en France est plutôt un chou-rave; et
- le terme rabiole – qui désigne au Québec comme en France une variété particulière à la forme ronde aplatie – peut aussi faire référence à d'autres légumes de la famille du chou... dont le chou-rave.
- un autre légume issu du croisement entre un navet et un chou frisé existe : le chou-navet ! La racine à chair blanche est de forme arrondie légèrement aplatie (de type rabiole) et présente un collet et des feuilles glabres.

Le mot rutabaga est une **adaptation anglaise** du mot *rotabaggar* qui signifie racine de bélier dans son pays d'origine, la Suède.

Appréciés depuis la Rome antique, les navets sont introduits en Amérique du Nord en 1541 par Jacques Cartier. Cultivé en Europe du Nord à partir de 1620 le

rutabaga est introduit en Angleterre entre 1775 et 1780. Il prend son nom actuel en 1803. Il a été introduit en Amérique du Nord en 1805.

Ce qui les différencie :

- Le **navet** est issu d'une lignée pure tandis que le rutabaga serait le résultat d'un croisement entre un navet et un chou frisé.
- En principe, **la chair du navet est blanche** et celle du rutabaga est jaune, mais des exceptions confirment la règle, par exemple le navet Petrowski à chair jaune.
- Les navets ont des formes rondes, plates, longues ou demi-longes, tandis que celle du rutabaga est plutôt ovale.
- La peau du navet peut être unicolore, blanche, grise, noire, jaune, rouge violacé; ou bicolore, soit blanc ou jaune à collet vert, soit blanc ou jaune à collet rouge violacé, ou encore à peau noire et à chair blanche. Le navet ne forme **pas de tiges au sommet de la racine, les feuilles émergent directement**. L'épiderme du rutabaga est plutôt jaune crème ou violacé et ses feuilles glabres se rattachent à une très courte tige au sommet de la racine.
- Le rutabaga se conserve mieux que le navet et il est généralement plus gros que les navets. Par contre, un navet semé en été et laissé au champ jusqu'aux gels peut atteindre **jusqu'à 12 cm de diamètre**. La chair des gros navets est normalement plus fibreuse. Comme il est **très bon jeune**, on le récolte habituellement plus rapidement.
- Tous les deux s'apprêtent à l'identique, mais les jeunes navets consommés crus sont supérieures en goût aux jeunes rutabagas mangés crus.