



## Historique

Les feuilles et les racines du navet sauvage étaient consommées bien avant le début de l'agriculture. Il a été cultivé pour la première fois il y a 4 000 ans au Proche-Orient. Il fut très apprécié des Grecs et des Romains qui en auraient développé plusieurs variétés. En Europe, il était abondamment consommé au Moyen Âge, mais sa consommation a diminué au XVIII<sup>e</sup> siècle avec la popularité de la pomme de terre.

C'est une racine charnue, allongée ou arrondie, jaune pâle ou blanche, souvent teintée de violet à la base des feuilles. Il appartient à la même famille que le chou, la moutarde et le radis. On constate actuellement un engouement pour cette racine pivotante, avec l'apparition de nouvelles variétés naines, aux coloris divers et plus tendres, qui n'ont même pas besoin d'être épluchées.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

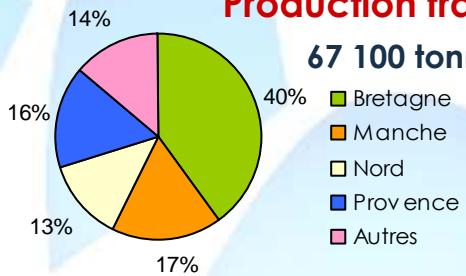
**Il n'y a quasiment aucune importation vue la faible attraction de ce légume. Le principal producteur est le Royaume Uni, devant la France.**

**GMS**

0,8 kg/ménage/an en moyenne  
Prix moyen d'achat : 1,9 €/kg

### Production française

**67 100 tonnes**



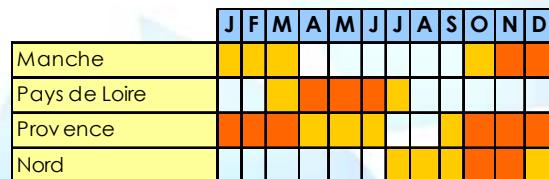
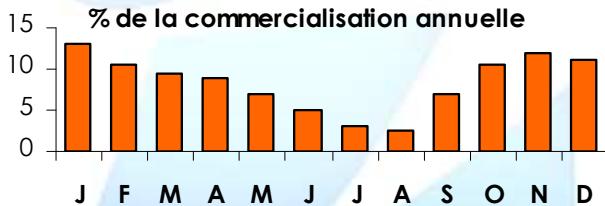
## Caractéristiques techniques

Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage LxLxH (cm)	Type colisage	Poids (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	50x30x19		12	54	72
	40x30x15,5	caisse pliante	5	88	110
	60x40x11,5	caisse pliante	10	60	75

Conservation	
conditions de conservation	
Légume peu fragile, il doit être maintenu au frais et se conserve 4 à 5 jours pour le primeur et jusqu'à 7 jours en pleine saison, dans le bac à légume du réfrigérateur. En rayon, sa durée de vie ne dépasse pas les 2 à 3 jours.	

## Variétés et Saison

Il existe deux types de navets : le **long et demi-long**, et le **rond et aplati**. Les différents hybrides de chaque type permettent une production adaptée à chaque saison.



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	3,2
Protides	1
Lipides	1
Apports énergétiques	
Kjoules	75
Kcalories	18

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	20
B1	0,05
B2	0,05
PP	0,5
B5	0,2
B6	0,09
B9	0,016

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	39
Potassium	235
Phosphore	31
Sodium	57
Eau (g)	93
Fibres (g)	2

Le navet associe une **valeur énergétique très basse** à un **apport en fibres** important, il participe au bon fonctionnement du transit intestinal, ce qui en fait un aliment idéal des **régimes**.

Il 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 anti-cancérogènes**.

**Portion moyenne : 150g**

## Conseils

**En primeur**, il se déguste aussi bien **cuit**, à la vapeur, accompagnant un gigot d'agneau ou un poulet rôti, que **cru**, râpé ou en rondelles avec une vinaigrette. **En pleine saison**, il est farci, mis en purée, ou mélanger aux carottes, poireaux et pommes de terre dans une jardinière de légumes ou dans un **pot-au-feu**.

Ne pas oublier les **fanes** qui seront délicieuses préparées comme des épinards, cuites à l'étuvée ou réduites en potage.