

T

économie
**foison de nouvelles
marques horlogères**

société
**être en retard, c'est
bon pour le moral**

spécial horlogerie
playtime

second marché
**grand entretien
avec Aurel Bacs**



Soleil millénaire

Le navet boule d'or, dont le goût sucré est apprécié depuis l'Antiquité, gagne à être confit pour révéler toute sa suavité

par *Emilie Veillon*

photo: *Matthieu Spohn pour le magazine T*

Des preuves archéologiques laissent penser que l'homme primitif consommait déjà le navet sauvage cuit sous les cendres. Ce légume racine aurait ensuite été cultivé dès le début de l'agriculture, il y a environ 4000 ans. Si bien que de nouvelles variétés seraient apparues durant l'Antiquité, parmi lesquelles le navet boule d'or. Aussi rond et lisse que ses congénères, ce dernier a toutefois la particularité d'avoir la peau et la chair jaune doré, mais aussi un goût sucré, moins amer. Pauvre en calories, riche en oligo-éléments, antioxydants et minéraux, il est un bon allié de saison. D'autant

plus que ses fanes, comestibles, sont riches en vitamine C. «Elles se cuisinent comme des épinards ou alors avec d'autres parties du légume en soupe ou en purée», conseille le chef Fabien Foare, Meilleur ouvrier de France en 2011. Ce légume ancien, il l'a découvert lors de ses études au Lycée hôtelier Lesdiguières de Grenoble. Son professeur de cuisine, Gérard Caballero, en était fan. «Il en parlait avec beaucoup de fascination. Sa spécialité, c'était de les associer à du canard, confit au four dans le jus de viande. En le caramélisant ainsi, on concentre ses saveurs sucrées et suaves», relève le cuisinier qui officie à la Brasserie Millennium, à Crissier (VD).

Si le navet est issu de l'agriculture biologique, il n'a pas besoin d'être épluché. Il suffit de le brosser sous l'eau comme une carotte. Il peut être consommé cru, finement râpé ou coupé à la mandoline pour en faire un carpaccio. «Marinées avec sel, poivre, huile d'olive et un peu d'agrumes, ces tranches ramollies peuvent par exemple être servies en entrée sous la forme d'une chiffonnade dans l'assiette», précise encore le chef. Pour le magazine T, il a imaginé une recette intégrant toutes les parties du légume (chair, fanes et épluchures) en associant des éléments cuits et crus, histoire de faire découvrir toute la palette aromatique de cette boule d'or. ●

Navet boule d'or braisé, velouté de fanes et jus corsé

par *Fabien Foare, chef de la Brasserie Millennium, à Crissier (VD)*

Pour 4 personnes

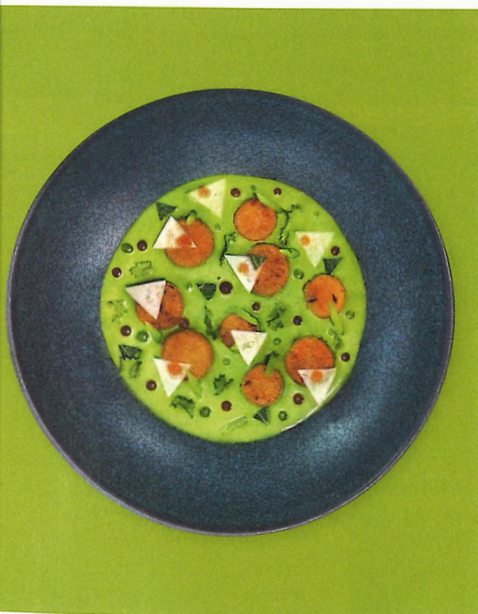
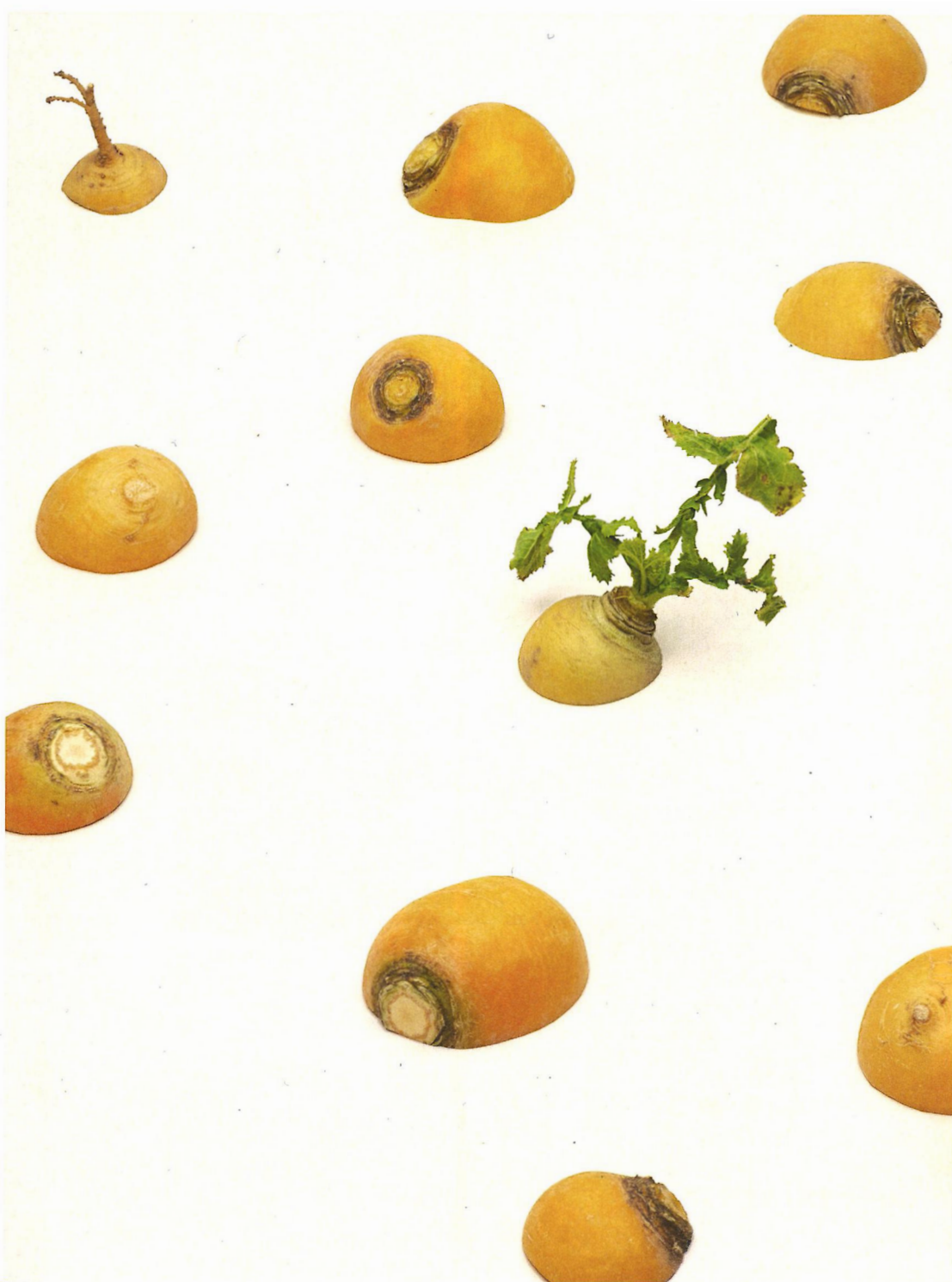
6	navets boule d'or avec fanes
1	échalote
60 g	beurre
3 dl	eau
1 dl	vin blanc
2 dl	crème 35%
2 dl	jus de légumes
1	branche de thym
1	gousse d'ail
+	huile d'olive
+	sel, poivre

- Retirer et laver les fanes des navets. Réserver pour le velouté. Laver les navets, puis les éplucher. Réserver les épluchures pour le jus de légumes corsé. Couper des tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et, à l'aide d'un emporte-pièce, réaliser des palets. Garder un navet pour les finitions.
- Récupérer les parures pour le velouté. Couper finement l'échalote, les fanes et les parures. Faire suer avec 30 g de beurre sans coloration, ajouter l'eau, la crème et cuire pendant 15 minutes environ. Mixer le velouté, ajouter le beurre frais et rectifier l'assaisonnement. Réserver pour le dressage.
- Pour réaliser le jus de légumes corsé, disposer les épluchures dans un plat allant au four, ajouter la gousse d'ail écrasé, le thym et un filet d'huile d'olive. Mettre au four à 180 degrés environ 20 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration, déglacer avec le vin blanc, puis l'eau, et continuer la cuisson pendant 20 minutes. Filtrer et assaisonner le jus, réserver.
- S'atteler ensuite aux navets braisés. Pour cela, dans une poêle chaude, colorer de chaque face les palets de navets avec un peu d'huile d'olive. Une fois qu'ils sont bien colorés, les assaisonner, puis ajouter le jus de légumes et cuire au four pendant 15 minutes environ. Pour vérifier la cuisson, planter la pointe d'un couteau au centre, il ne doit pas y avoir de résistance.
- En vue du dressage, réaliser des fines tranches de navets crus puis tailler des triangles. Disposer élégamment les palets de navets dans une assiette creuse, ajouter le velouté, puis les triangles crus. Trancher le velouté avec le jus de légumes corsé et quelques gouttes d'huile d'olive. Finir avec la fleur de sel et la mignonnette de poivre. Selon le goût du jour, ajouter quelques morceaux de truite ou de magret de canard fumé (de l'Armoire à Brume à Forel (VD), par exemple), le navet s'accordant très bien avec les produits fumés.

Dans chaque numéro, découvrez un ingrédient surprenant produit en Suisse romande et une recette originale d'une cheffe ou d'un chef.



Retrouvez toutes les recettes du magazine T en ligne.



en carafe

L'Enigme, Saint-Saphorin Grand Cru (chasselas), Domaine des Faverges (VD), 2021

Entièrement construit en terrasses, sur le sol alcalin des hauts de Saint-Saphorin, le Domaine des Faverges est exposé plein sud. Chasselas grand cru, L'Enigme est élevé sur ses lies dans un tonneau ancien d'une centaine d'années. «Sa complexité aromatique est étonnante pour un chasselas. Au nez, il se caractérise par des arômes d'agrumes et une amertume saillante. En bouche, il présente une belle vivacité évoluant avec le temps vers des notes d'amande soutenues par une touche d'épices douces, parfaites pour un légume sucré comme le navet boule d'or», note le sommelier de la Brasserie Millennium.

