

Navets caramélisés à la sauce soja et au gingembre

Cuit à la vapeur, en potage, gratiné ou en jardinière, le navet se cuisine de 100 manières différentes !

Nous, nous aimons les navets caramélisés à la sauce soja et au gingembre.

Cet assaisonnement « à l'asiatique » atténue et enrobe la légère amertume du navet. Le gingembre et la coriandre viennent apporter un peu d'originalité et de peps au plat.

Ces navets caramélisés peuvent s'accompagner d'un riz sauvage et de tofu, d'un magret de canard ou d'une salade de bœuf haché aux herbes fraîches.

Pour 4 personnes :

- 15 navets nouveaux (ou 10 navets moyens)
- 5-6 cm de gingembre frais
- 5-6 branches de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre du moulin

Durée de la recette :

- 5 min. de préparation
- 10-15 min de cuisson à l'eau et 5 min de cuisson au wok

La recette des Navets caramélisés à la sauce soja et au gingembre :

- Laver, éplucher puis couper les navets en gros dés réguliers.
Les faire cuire à l'eau bouillante salée (ne pas hésiter à être généreux en sel dans votre eau, 10 g/l) pendant une bonne dizaine de minutes.
Les navets doivent être tendres, encore un peu croquants.
- Pendant ce temps, peler et émincer finement le gingembre.
- Laver et effeuiller les feuilles de coriandre et les hacher grossièrement.
- Égoutter les navets, puis les cuire dans un wok à feu vif, avec le gingembre dans l'huile d'olive et le miel jusqu'à ce qu'ils caramélisent.
Bien surveiller la cuisson et manipuler délicatement les légumes.
- Quelques secondes avant la fin de la cuisson, ajouter la sauce soja, bien mélanger (toujours délicatement).
- Au moment de servir, ajouter les feuilles de coriandre, et quelques tours de poivre du moulin.
- C'est prêt !



Le Navet et la médecine chinoise

Un des légumes les plus consommés en Chine.

Il expulse l'Humidité dans notre organisme.

L'humidité + chaleur = inflammation et irritation, glaires pulmonaires, certains fibromes, kystes, nodules, lipomes et toutes autres accumulations de mucosités, de sérosités dans le corps.

Les liquides étant mal évacués par une trop grande consommation de ...boissons, d'aliments crus ou froids, de graisses ou d'alcool, ils s'accumulent dans le corps sous forme diverses.

Le navet blanc cru est de nature froide-fraîche (comme d'ailleurs la plupart des aliments qui poussent sous la terre). Le navet comme alicament, on ne le cuit pas, on le consomme cru.

Sa saveur est alors piquante.

Le navet cuit sert d'aliment, bien qu'il ait aussi d'importantes vertus médicinales.

Il devient de nature modérée(neutre) et surtout son goût devient sucré.

Cuit, son rôle principal est aussi :

De dissoudre le Tan,

De neutraliser les produits toxiques

De rafraîchir l'organisme

La consommation régulière de ce légume, c'est son action « anti-Tan », anti-amas d'aliments, anti-amas d'humidité.

Les organes pour lesquels il convient de consommer le navet : Rate, Estomac, Poumons, Gros intestin, Intestin grêle,