



Le Navet

Brassica rapus

C'est une bisannuelle cultivée en annuelle .

Le navet sert à l'alimentation humaine depuis la préhistoire . Très pauvre en calories il est le légume idéal des régimes . Mais il contient beaucoup de calcium, et plusieurs vitamines, A B et C et il est riche en oligo-éléments .

Base de tous les repas en Europe jusqu'à l'apparition et la vulgarisation de la pomme de terre au 19 ème siècle

Il est très digeste, ses propriétés sont diurétiques, revitalisantes, rafraîchissante et pectorales .

Le sirop de navet est un très bon expectorant : Couper des navets en très fines lamelles, les laisser macérer avec du sucre une journée à la chaleur ambiante . Le sirop obtenu se boit à la petite cuillère .

Il soigne également les engelures ou les peaux trop sèches en douceur . Pour cela il faut le faire cuire au four avec sa peau . Quand il est cuit le couper en deux et frotter doucement les endroits à soigner.