



Fiche d'information sur le navet !

La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette le navet local!

Bien que les navets soient originaires d'Europe et d'Asie centrale, les navets que nous allons essayer aujourd'hui ont été cultivés localement à :

à

Comment poussent-ils ?

Les navets sont des légumes-racines ronds et fermes appartenant à la famille des Brassicacées, qui comprend le chou-fleur, le chou et le brocoli. Ils poussent à partir de minuscules graines plantées à la fin du printemps ou en été et prospèrent dans les climats frais et les sols meubles et bien drainés. Les racines se développent sous terre, tandis que les feuilles vertes poussent au-dessus. Les navets poussent rapidement et sont prêts à être récoltés en deux mois environ, lorsque leurs racines atteignent la taille d'une balle de tennis. Les navets peuvent être dégustés crus, en salade, rôtis pour une saveur caramélisée ou en purée.



Faits amusants

- Le navet est comestible dans son intégralité, racines, feuilles et tiges comprises. Les fanes sont souvent consommées cuites.
- On pense que le rutabaga est un croisement entre le navet et le chou, probablement développé il y a plusieurs siècles.

Façons d'explorer

Demandez aux apprenants s'ils souhaitent partager des plats culturels ou des traditions familiales qui incluent le navet.

Guidez les élèves à travers une expérience de dégustation en pleine conscience :



regarder



toucher



goûter



sentir

Autour du monde

Les navets poussent à l'état sauvage en Sibérie et sont consommés depuis la préhistoire. Les civilisations antiques les utilisaient à la fois comme aliment et comme médicament. Au Moyen Âge, ils sont devenus un aliment de base en Europe, souvent présent dans les soupes et les ragoûts. En Irlande celtique, des visages effrayants ont été sculptés dans des navets, créant ainsi les premières décorations d'Halloween ! Lorsque les colons européens sont arrivés en Amérique du Nord au XVII^e siècle, les navets ont rapidement gagné en popularité.

Savourez cette collation croquante !

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca