



Turnips

Varieties: Hakurei, Hidebeni, Golden Globe, Purple Top Globe, Scarlet Queen, Tokyo Market, Red Round



Storage:

- Refrigerate, tightly wrapped, for up to 2 weeks.
- For long-term storage, keep in a cool, dry, well-ventilated area!

Preparation:

- Trim off greens and root end.
- Pell with a knife or a vegetable peeler.
- Greens can be saved and cooked separately

Quick Recipe: Caramelized Turnips

1. Trim and peel turnips and cut into wedges.
2. Toss Turnips with salt, pepper, and olive oil to coat.
3. Spread evenly across a baking sheet and roast at 425°F for 15-30 minutes, stirring every 10 minutes. Turnips are done when they are tender and browned.

Good for You:

- Turnips are a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to use:

- Mash steamed or boiled turnips as an alternative to potatoes.
- Roast with other root vegetables, such as beets or carrots, for a colorful and flavorful side dish.
- Slice turnips and bake with potatoes and cream for an easy gratin.
- Add Caramelized Turnips to salads and grains.

Tip:

Select turnips that are small and heavy for their size for the best flavor and texture



Navets

Variétés : Hakurei, Hidebeni, Golden Globe, Purple Top Globe, Scarlet Queen, Tokyo Market, Red Round



Stockage :

- Réfrigérer, bien emballé, jusqu'à 2 semaines.
- Pour un stockage à long terme, conserver dans un endroit frais, sec et bien ventilé !

Préparation :

- Couper les feuilles et l'extrémité des racines.
- Peller à l'aide d'un couteau ou d'un épluche-légumes.
- Les feuilles vertes peuvent être conservées et cuites séparément.

Recette rapide : Navets caramélisés

1. Parez et épluchez les navets et coupez-les en quartiers.
2. Salez, poivrez et enrobez les navets d'huile d'olive.
3. Répartissez-les uniformément sur une plaque à pâtisserie et faites-les rôtir à 220° pendant 15 à 30 minutes, en les remuant toutes les 10 minutes. Les navets sont cuits lorsqu'ils sont tendres et dorés.

Bon pour la santé :

- Les navets sont une bonne source de vitamine C, qui contribue à la santé des os et des dents, à la cicatrisation des plaies et à la fonction immunitaire.

Utilisations possibles :

- Au lieu d'utiliser des pommes de terre, vous pouvez écraser des navets cuits à la vapeur ou à l'eau.
- Faites rôtir avec d'autres légumes-racines, comme les betteraves et les carottes, pour obtenir un plat d'accompagnement coloré et savoureux.
- Coupez les navets en tranches et faites-les cuire avec des pommes de terre et de la crème pour obtenir un gratin facile à préparer.
- Ajoutez des navets caramélisés dans vos salades et vos céréales.

Astuce :

Sélectionnez des navets petits et lourds pour leur taille afin d'obtenir la meilleure saveur et la meilleure texture.

