

Albert Lozeau — *Le Miroir des jours*

Le Repos de la terre

LES champs las vont dormir. La terre se repose
 Dans sa robe de neige au vif scintillement,
 En son fécond sommeil préparant lentement
 La future moisson et la prochaine rose.

Toute la vie humaine est en la terre enclose.
 La fleur s'épanouit où mûrit le froment ;
 Comme une gloire autour de l'auguste aliment,
 L'innombrable beauté des formes est éclore.

La terre dort. Qui sait — ô mystère infini ! —
 Tout ce qui se disjoint et tout ce qui s'unit
 Dans l'ombre, pour former ce sang divin : la sève ?

La terre se repose en travaillant toujours.
 Et moi qui l'aime et qui connais ses labours sourds,
 Au lieu de préparer l'œuvre à venir, je rêve...

NAVET ET RUTABAGA



Légume-racine. Le **navet** est un légume-racine en forme de bulbe dont la chair est blanche. Au Québec, ce qu'on appelle souvent « navet » est en fait le **rutabaga**, dont la chair est plus jaune, et qu'on appelle aussi chou-navet ou chou de Siam. Navet et rutabaga sont deux espèces différentes, mais font toutes deux partie de la famille des choux.

Le navet a été introduit en Amérique par Jacques Cartier en 1541. Avec le **chou** et l'**oignon**, il fera partie des premiers légumes cultivés du Nouveau Monde.

Conseils pratiques

Disponibilité. Ces légumes se trouvent à l'année dans les comptoirs de légumes. On peut trouver les feuilles plus facilement au printemps ou au début de l'été lorsque les bottes de jeunes navets arrivent sur le marché.

Idées-recettes express

Comme les pommes de terre. On cuisine le navet et le rutabaga en purée, en frites, en croustilles, au four, rôtis, sautés, etc. Essayez une purée de deux ou trois légumes-racines mélangés en les assaisonnant d'un peu de muscade et de persil haché.

Crus. Les deux légumes se mangent également crus, pelés puis tranchés ou coupés en cubes, assaisonnés d'une vinaigrette à la **moutarde**. On peut aussi les râper et les ajouter à une salade de **carottes** ou de chou.

Atouts santé

Une consommation régulière de légumes de la famille des choux (au moins une portion par semaine) pourrait faire diminuer les risques de tous les types de **cancers**.

Certains composés dans le navet et le rutabaga pourraient réduire les risques de **dégénérescence maculaire** et de **cataracte**.

Référence :

<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=navet>

