

RADIS D'HIVER ET RADIS ASIATIQUES



Les **radis** appartiennent à la famille des Crucifères (aujourd'hui dénommées Brassicacées), comme le navet, la roquette (d'où la ressemblance entre les feuilles) ou encore les choux... Il y a le « classique », le radis noir, mais aussi, moins connus en France (et plus doux au goût), les radis asiatique comme le radis rose de Chine et des radis blanc japonais, rond ou long.

Intérêt nutritionnel : Faiblement énergétiques, mais riches en vitamine C (aux propriétés anti-oxydantes) et vitamines du groupe B et en éléments minéraux, notamment sodium, magnésium et surtout potassium.

Ces radis sont parfaits pour une petite cure de « détox » avant (ou après) les fêtes de fin d'année !

Très riches en eau et en fibres, ils améliorent en effet le transit intestinal et en favorisant l'élimination des toxines et déchets de l'organisme, ce sont d'excellents draineurs de la vésicule biliaire et du foie ...

Version crues :

* **En « carpaccio »** : Epluchez et émincer le radis en rondelles les plus fines possibles et faites mariner dans un peu de citron, huile de colza et sel (plus on épluche « épais » et plus le goût s'adoucit)

* **Pour l'apéritif** : hachez finement le radis épluché et mélangez-le à du fromage blanc fermier, sel & poivre ... ou encore :

* **En « canapés »** : le radis épluché et coupé en rondelles peut être utilisé comme canapé pour déguster guacamole, tapenade, caviar d'aubergine ...

* **Râpé en salade** :

- avec roquette, mâche (pour adoucir), une échalote et une vinaigrette au vinaigre balsamique et huile de noix ...

- avec des carottes râpées ou betteraves, éventuellement des œufs durs, des raisins secs ou cerneaux de noix et vinaigrette tamari – jus de citron – huile d'olive ...

- avec des endives, des pommes coupées en petits dés et vinaigrette huile d'olive et vinaigre de cidre ...

Versions cuites :

* **En soupe** (avec d'autres légumes)

* **En chips, à la poêle ou à la friteuse**

* **Cuisiné comme le navet ...**