

## LE RADIS ROSE D'HIVER DE CHINE

Le **Radis Rose d'hiver de Chine** est une variété de radis d'hiver qui produit une grosse racine allongée. Sa chair blanche est ferme, piquante et croquante.



**Santé :** Ce légume racine est idéal pour prendre soin du système nerveux, pour réduire la fatigue et pour préserver les cellules du stress oxydatif. Les tranches de radis ronds sont idéales pour soulager les coups de soleil ou les rougeurs dues au port prolongé de couches des bébés. Le radis d'hiver possède **de nombreuses vertus** : il contient de la vitamine C et du soufre, mais aussi du phosphore et du magnésium. Il est diurétique et est recommandé aux personnes souffrant du foie et de la vésicule biliaire.

### **Astuce anti-gaspi :**

Les fanes des radis peuvent être consommées en velouté ou en soupe. Crues, les fanes de radis peuvent être utilisées comme condiment pour assaisonner une salade ou aromatiser le beurre.

## Comment le cuisiner - En un clin d'œil

**Comment cuire le radis rose d'hiver de chine:** 7 à 10 min Cuisson à la vapeur, 25 min cuisson au four, 7 min cuisson à la poêle.

- ✓ **Cru:** Le radis rose d'hiver de Chine est idéal en entrée coupé en fines rondelles, en salade ou à consommer simplement avec du sel, du beurre et du pain.
- ✓ **Cuit:** Dans une casserole, mettez du beurre, de l'eau, du miel et quelques feuilles de menthe (ou autres herbes). Ajoutez les radis roses qui restent tièdes, fondants et croquants. Servez-les avec du yaourt et du zeste de citron.

### **Astuce:**

**Conservation:** Une méthode pour conserver les radis plus longtemps consiste tout d'abord à ne pas les laver. Vous pourrez ensuite les réserver au réfrigérateur, sur une feuille d'essuie-tout placée dans un saladier. Le papier absorbera l'humidité qui pourrait faire pourrir les radis. Couvrez le tout d'un film alimentaire. Vous pouvez aussi les placer dans une cave fraîche.

Ces radis peuvent également être fermentés, saumuré ou encore coupés en rondelle et séchés.

## Raita de radis

**Pour 4 pers :** 2 radis chinois, 2 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe de persil haché, 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée, 150 g de yaourt à la grecque, sel.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>



## Cuisinons les légumes BIO et de saison!

Mars 2022

Éplucher et râper finement le radis chinois. Bien l'égoutter pour que le yaourt ne soit pas trop dilué.

Dans un saladier, mettre le radis chinois râpé puis ajouter l'ail pressé, la ciboulette et le persil hachés. Enfin, bien mélanger le tout.

Incorporer le yaourt à la grecque et mélanger le tout à nouveau. Assaisonner avec du sel suivant votre goût et mettre de côté au frigo jusqu'au moment de servir.

**Note** : Le Raita de radis chinois accompagne très bien les viandes grillées de saison, tels que le veau et l'agneau.

### Croustilles de radis cuites au four

**Pour 4 pers** : 6-10 radis, selon leur taille, 2 ml (1/2 c. à thé) de chacun : gros sel et poivre du moulin

Préchauffer le four 160 °F

Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.

Couper les radis en fines tranches.

Dans un bol, combiner les radis, l'huile, le romarin, le sel et le poivre.

Les étendre en une seule couche sur la plaque.

Les faire cuire au centre du four pendant 15 minutes.

Les retourner et les faire cuire de 15 à 20 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Les laisser refroidir. Répéter les étapes 5, 6 et 7 avec le reste des radis.

**Note** : Idéales dans une salade, comme garniture ou en collation

### Curry de pommes de terre aux radis

**Pour 4 pers** : 500 g de pommes de terre cuites, 1 oignon, 15 radis, 1 gousse d'ail, ½ cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de curcuma, ½ cuillère à café de piment, 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, sel, poivre, huile

Coupez les pommes de terre en cubes. Pelez et émincez l'oignon. Coupez les radis en rondelles. Ecrasez la gousse d'ail. Dans une poêle, faites chauffer l'oignon dans un peu d'huile. Ajoutez les radis, les pommes de terre, l'ail et les épices. Laissez cuire 5 min et servez.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrute régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>

toulouse  
métropole

  
PRÉFET  
DE LA HAUTE-  
GARONNE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

STRATÉGIE  
DE PRÉVENTION ET  
DE LUTTE CONTRE  
LA PAUVRETÉ 

  
PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
EN ACTION