



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

**21 mars 2023**

Les choux et les radis sont des incontournables de nos assiettes, nous les connaissons tous. Pourtant, il existe autant de façons de les cuisiner que de variétés à découvrir. Cette semaine dans notre feuillet des illustrations des différents types de radis et choux vous aideront à les identifier plus précisément. Une recette originale par légume vous sera ensuite proposée. Bon appétit!

## Radis ou pas radis ? Là est la question

Le radis noir



Le radis rose

Le radis rave

Le radis daikon

Les radis sont riches en fibres et sources de vitamine C. Ils ont des propriétés antioxydantes et renforcent notre système immunitaire.

**Le saviez-vous ?** Plus le radis est jeune, moins il est piquant

## Savez-vous nommer ces choux ?

Le chou de milan



Le chou blanc

Le chou-fleur

Le chou-rave

Les choux sont riches en acide folique (vitamine B9), indispensable pour le renouvellement cellulaire. Ils sont sources également de vitamines C et K et contribuent à la prévention des troubles cardiovasculaires.

## Curry de pommes de terre aux radis

1. Couper 500g de pommes de terre en cubes.



2. Peler et couper un oignon et une gousse d'ail et les faire revenir dans une poêle



3. Couper en rondelles 15 radis  
Ajouter 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 et de l'huile

4. Couvrir et laisser cuire 5 min et servir.



## Rouleaux de printemps au chou

1- Faire cuire 120g de nouilles (de blé, de riz, soja,...) en fonction des instructions et laisser refroidir après cuisson.

2- Rincer et couper la grosse partie de la nervure centrale de 4 feuilles extérieures d'un chou (chou de Milan / chou chinois/ chou vert), les rincer. Les blanchir en les trempant dans une petite casserole d'eau bouillante pendant quelques secondes puis en les passant dans un bain d'eau froide. Les sécher avec un torchon propre.

3- Laver et couper en fines lanières de quelques millimètres de large 2 autres feuilles de chou. Eplucher 2 carottes et en faire de fines lamelles, à l'économique, ou les râper.

4- Assembler : pour chaque rouleau placer une poignée de nouilles, de la menthe et de la coriandre, puis des lamelles de chou, des lamelles de carottes, encore un peu de menthe. Refermer le rouleau en enroulant la feuille autour de la garniture.

5- Tremper les rouleaux dans une sauce asiatique de votre choix : par exemple sauce soja, saté, mélange de vinaigre balsamique, citron, ail et piment

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>  
et le contenu de votre panier sur  
<https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou  
<https://volvestre.cocagnebio.fr>