

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison

COCAGNE
ALIMEN'TERRE



28 Novembre 2023

Les radis

Cette semaine, focus sur le radis! Il existe différents types de radis: les radis noirs, les radis ronds, les Daikon etc. Souvent cuisiné cru, le feuillet vous propose deux recettes de radis cuits mais aussi une recette en salade.

Santé : Ce légume est riche en vitamines, minéraux et il vous aidera donc à booster vos défenses immunitaires pour affronter l'hiver.

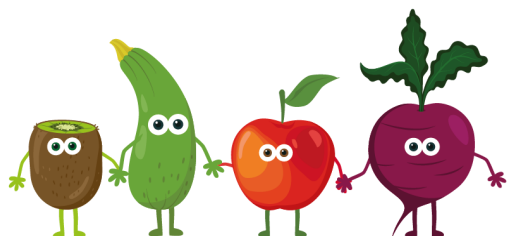
Conservation: Au réfrigérateur, une a deux semaines dans un sac ou un récipient rempli d'eau froide. Gardez les fanes séparément au réfrigérateur si l'on désire les consommer, le radis se conservera plus longtemps.



Curry radis, pommes de terre

200g de radis (n'importe quel type), 400 g de pommes de terre cuites, 1 oignon, 1 gousse d'ail, ½ cuil à café de cumin, ½ cuil à café de piment, 1 cuil à café de moutarde à l'ancienne, sel, poivre

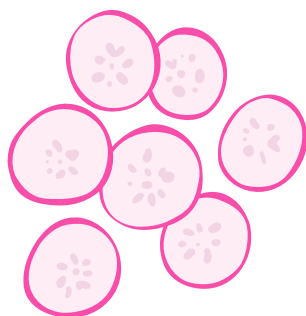
Couper les radis en petits morceaux et les pommes de terre en cubes. Peler et émincer l'oignon. Écraser la gousse d'ail. Dans une poêle, faites chauffer l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter les radis, les pommes de terre, l'ail et les épices. Laisser cuire 5 min et servir.



Radis rotis au thym

300g de radis (noir ou autre type), 2 branches de thym, 40g de beurre ou d'huile, poivre, sel

Éplucher et râper l'oignon. Rincer les radis, les équeuter et les couper en rondelles. Faire chauffer une poêle et faire mousser le beurre/ chauffer l'huile. Mettre les radis et les oignons à dorer une dizaine de minutes avec le thym effeuillé. Poivrer et saler.



Salade méli-mélo de radis

1 radis noir (ou autre type), 2 carottes, 1 betterave rouge, 1 oignon, quelques feuilles de mâche, 4 cl de vinaigre, sel, poivre

Laver et éplucher tous les légumes. Couper les carottes, la betterave rouge, le radis et émincer l'oignon.

Plonger les carottes 2 minutes dans l'eau bouillante, les égoutter et les laisser refroidir. Dans un saladier, mélanger les carottes, la betterave rouge, l'oignon, les radis et les feuilles de mâche les assaisonner de vinaigrette.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

