

Dégustation

Choisissez-le de préférence petit car plus un radis est gros, plus il risque d'être creux et fade. Il doit être ferme, sans taches ni craquelures. Mais avant tout, c'est la fraîcheur de ses fanes, bien vertes, qu'il faut regarder.

Conservez-le peu de temps car il est bien plus croquant et savoureux lorsqu'il est frais. Cela dit, il peut se garder quatre à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, non lavé et sans ses fanes, enfermé dans un sac plastique perforé.

Avant de l'utiliser, il suffit de couper les fanes (à conserver bien sûr !) puis de le laver sous le robinet. A savoir : la couleur du radis change en fonction du PH, donc pour avoir de jolis radis bien rouges, lavez-les dans de l'**eau citronnée**.

Le **radis noir**, quant à lui, peut rester au frais une semaine, enveloppé d'un linge humide. Il se pèle et sa saveur très piquante oblige souvent à le faire dégorger. Pour cela, coupez-le en tranches, laissez-le mariner une heure saupoudré de sel puis rincez.

Consommez-le cru, à la "croque-au-sel", ou avec du pain et du beurre. En version légère, remplacez le beurre par du fromage blanc en faisselle, tout aussi délicieux et tellement moins calorique !

Le **radis rose**, par sa forme et sa couleur, se prête particulièrement à la décoration, en tulipes ou en lamelles, posées sur vos salades composées ou autres hors d'oeuvres. Il est également tout disposé à faire de jolies brochettes pour l'apéritif ; mariez-le sur des piques avec de la mozzarella ou du gruyère en dés, avec du jambon de Parme en éventail, avec des tomates cerise... Mais il se suffit aussi bien à lui même, dégusté par exemple à la mode russe, émincé et assaisonné de crème fraîche et de ciboulette.

Les radis : types, production

Il existe trois types de radis :

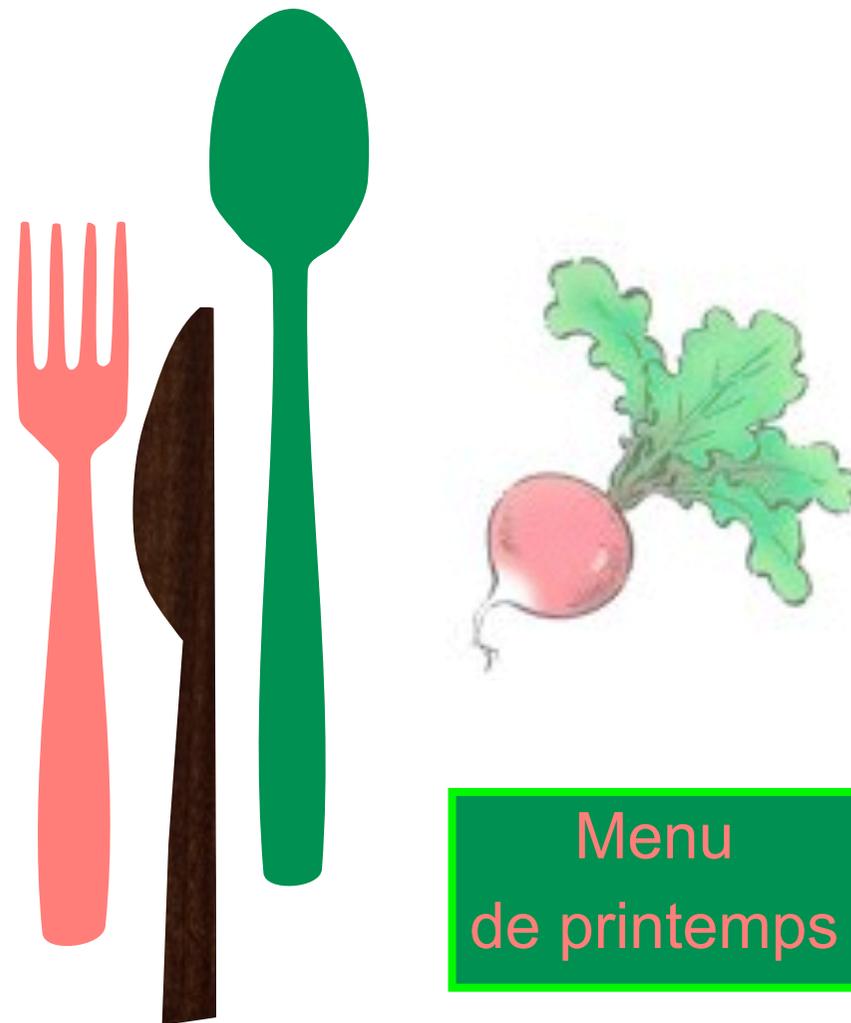
- le **Daikon**, long, conique et blanc, qui vient d'Asie ;
- le **noir**, long et trapu, originaire d'Europe de l'Est, récolté entre septembre et mars uniquement ;
- le **petit**, appelé aussi "radis de tous les mois", dont la couleur diffère selon la variété.

Les variétés que l'on croise le plus souvent sur les marchés sont le radis *Cerise*, rond et écarlate, le *National*, carmin au bout blanc, le *Gaudry*, rond et rouge au bout blanc et le *radis de 18 jours*, demi long et rose au bout blanc.

Produit surtout en **Ile-de-France, Pays-de-la-Loire et Centre** toute l'année, c'est néanmoins au printemps et à l'été qu'il est incontestablement le meilleur.

Printemps 2010 - Avril 2010

Atelier diététique



Marie TAUPIN, Diététicienne



Le radis

Le radis est un **légume-racine**. De ce fait, il se gorge sous la terre d'une quantité remarquable de minéraux et d'oligo-éléments. Avec notamment 243 mg/100 g de **potassium** et 20 mg/100 g de **calcium**, il permet de reminéraliser l'organisme très efficacement. Il est aussi riche en **soufre**, qui lui donne sa saveur piquante mais qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion. Le tout avec un apport calorique des plus bas : seulement **15 kcal/100 g** ! De plus, il a l'avantage de concentrer une teneur importante en **vitamine C** : 100 g de radis en apportent 23 mg, soit 30 % des apports quotidiens recommandés. Cet apport est d'autant mieux préservé que le radis est, la plupart du temps, consommé cru. Une action renforcée par la présence de pigments rouges, riches en **vitamine P**, qui protègent les petits vaisseaux sanguins.

C'est aussi en tant que crudité que cette petite racine fournit le maximum de **fibres** (1,5 g/100 g). Sa richesse en cellulose la rend particulièrement efficace sur le fonctionnement du transit intestinal. Préférez les radis jeunes et petits que vous mastiquerez bien, pour vous assurer une bonne digestion.

Sachez également que le radis appartient, au même titre que le navet et le chou, à la famille des **crucifères**. Des études s'intéressent de près à ces légumes dont certains composés ont une action de prévention sur le cancer, notamment de l'estomac et du colon. Enfin, ses **fanés** sont une excellente source de provitamine A, antioxydante, ainsi que de vitamine C et de fer. Un vrai concentré de tonus dont il serait dommage de ne pas profiter...

Verrine fraîcheur au thon

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
85 cal	15 g	1 g	4 g



Verrine fraîcheur au thon



Ingrédients

Pour 3 personnes

- 1 yaourt nature
- 150g de thon au naturel
- 1/2 botte de radis
- 1 cuillère à soupe de persil
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- sel et poivre
- 1 petite pincée de piment de Cayenne

Égoutter le thon, nettoyer les radis puis les couper en rondelles. Dans une petite jatte, fouetter le yaourt avec du sel, du poivre, du persil ciselé et la pincée de piment. Ajouter le thon et mélanger.

Dresser en verrine : intercaler de la préparation au thon, des rondelles de radis et des graines de sésame.

Réserver au réfrigérateur et dresser ensuite avec une tranche de pain toasté.

Mousse à l'ananas

Ingrédients

Pour 4 personnes



- une boîte d'ananas au jus
- 4 oeufs
- 20g de farine
- édulcorant en poudre
- feuilles de menthe pour la décoration (facultatif)

Mixer finement les ananas après les avoir bien rincé et évacuer le jus.

Ajouter les jaunes d'oeufs, puis la farine en mélangeant bien.

Sur feu doux, faire épaissir la préparation en remuant en permanence.

Eteindre le feu à ébullition et ajouter l'édulcorant en poudre hors du feu.

Battre les blancs en neige ferme et incorporer délicatement à la préparation dès qu'elle est refroidie.

Placer au réfrigérateur deux heures avant de déguster.