



< retour

*Fruits et légumes*

# Radis



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

**Origine :** Région Méditerranéenne

**Famille :** Crucifères

**Poids moyen :** 10g

Les radis rouges sont ronds ou légèrement allongés; ils mesurent habituellement 2 à 2,5 cm de diamètre; la chair blanche, crème ou parfois rouge est juteuse et croquante. Leur saveur est généralement moins piquante que celle des radis noirs et leurs fanes rugueuses sont comestibles.

Il pourrait également faciliter la digestion, soigner bronchite, asthme, scorbut, déminéralisation et traiter le foie et la vésicule biliaire. Plusieurs personnes éprouvent de la difficulté à digérer le radis.

## VARIÉTÉS

Il existe diverses espèces de radis, comprenant les radis rouges, les radis noirs et les radis blancs (ou orientaux).

**Radis multicolores** : Les radis multicolores s'achètent chez certains maraîchers. Ils sont directement assemblés en bouquet multicolore ou vendus séparément

**Fanes de radis** : Ce sont les tiges et feuilles des radis et celles-ci se mangent.

**Radis ronds** : Radis de forme ronde très utilisés en salade ou seuls en dégustation avec du beurre et du sel.

**Radis violet** : Longue racine violette à chair blanche et douce.

**Radis jaune** : De couleur jaune et de forme ovale, ce radis à une chair blanche et au goût légèrement piquant.

**Mini-radis** : Radis récoltés avant qu'ils atteignent leur maturité.

**Red Meat** : Type de radis dont la chair est de couleur rose et dont le goût se rapproche de celui du radis noir.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des radis fermes, à la peau lisse, exempte de taches et de meurtrissures. Écarter les gros radis, car ils risquent d'être fibreux et plus piquants. Les fanes, si elles sont encore présentes, devraient être d'un vert éclatant.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le radis se consomme cru ou cuit. En Occident, on le consomme surtout cru. On le sert en hors-d'œuvre, on l'ajoute aux trempettes, aux salades ou aux sandwiches. En Orient, on aime bien le mariner ou le cuire. La saveur du radis s'adoucit à la cuisson et rappelle légèrement celle des petits navets. On met le radis dans les soupes, les pot-au-feu, les omelettes, ou on le cuit à la chinoise. Les fanes s'apprêtent comme l'épinard lorsqu'elles sont fraîches et tendres. On peut les incorporer dans un potage ou une purée de pommes de terre. Elles peuvent aussi être séchées puis infusées. Les graines de radis sont mises à germer comme les germes de luzerne. Leur saveur est piquante, un peu comme celle du cresson. Les germes de radis s'incorporent aux soupes, aux sandwiches et aux omelettes. Elles

assaisonnent tofu et poisson. Les ajouter au dernier moment afin qu'elles conservent tout leur croquant et toute leur saveur.

## COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson restaure et avive même la couleur du radis rouge si un ingrédient acide (jus de citron) est ajouté au liquide de cuisson. Par contre, un ingrédient alcalin (bicarbonate de sodium) décolore le radis rouge et diminue sa très faible teneur en thiamine.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le radis se conserve assez bien, surtout s'il n'a plus ses fanes qui accélèrent la perte d'humidité; le mettre dans un sac de plastique perforé et le réfrigérer sans le laver, il se conservera environ 1 semaine.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le radis cru est une bonne source de vitamine C et de potassium; il contient de l'acide folique. On le dit notamment antiseptique, antiarthritique, anti-scorbutique, antirachitique, antirhumatismal et apéritif.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>13</b> kcal	<b>0,76</b> g	<b>1,77</b> g	<b>0,10</b> g	<b>11,20</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
<b>30,60</b> mg	<b>22,10</b> mg	<b>0,03</b> g	<b>0,19</b> mg	<b>17,30</b> mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
<b>1,77</b> g	<b>1,10</b> g	<b>0,02</b> mg	<b>0,13</b> mg	<b>0,60</b> mg
manganèse				
<b>0,05</b> mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Plante potagère annuelle à racine comestible, probablement originaire de l'est de la région méditerranéenne, en Asie occidentale. Ce fut l'un des premiers légumes à être cultivés. Des écrits anciens démontrent que le radis était consommé il y a environ 4 000 ans par les Babyloniens et les Égyptiens, et était particulièrement apprécié pour ses propriétés médicinales.

Il aurait été introduit en Chine environ 500 ans avant notre ère. Les Chinois ont développé de nouvelles variétés de radis, à racine plus grosse et plus longue et au goût beaucoup plus doux que les petits radis ronds que nous connaissons. Son nom latin est dérivé du grec raphanos signifiant «qui lève facilement», et fait référence au fait que ce légume pousse sans difficulté. Fait à noter, le radis ne fut cultivé en France qu'à partir du xvie siècle.

## Salade de lentilles et fromage pané au sésame doré [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Lieu jaune poêlé, sauce escargot, radis et navets glacés [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Salade de pois gourmands et pancakes aux herbes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Salade de légumes croquants et oeuf poché [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Maquereau confit à basse température, salade croquante de radis et concombres [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Pickles de radis au piment [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Salade de bâtonnets de crudités [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Assiette de légumes et truffe noire [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Foie gras mi-cuit et pesto de fanes de radis [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Burrata et ses légumes croquants [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15317>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15317>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-lentilles-et-fromage-pane-au-sesame-dore>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/lieu-jaune-poele-sauce-escargot-radis-et-navets-glaces>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-pois-gourmands-et-pancakes-aux-herbes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-legumes-croquants-et-oeuf-poche>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/maquereau-confit-basse-temperature-salade-croquante-de-radis-et-concombres>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/pickles-de-radis-au-piment>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-batonnets-de-crudites>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/assiette-de-legumes-et-truffe-noire>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/foie-gras-mi-cuit-et-pesto-de-fanes-de-radis>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/burrata-et-ses-legumes-croquants>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/radis?page=1>