< retour

Epicerie

Raifort

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Autres condiments

Plante potagère originaire de l'Europe orientale, le raifort est consommé en Europe depuis les temps anciens. Le raifort a une forte saveur brûlante dont rend compte sa dénomination française. Le mot «raifort» vient du vieux français raiz (du latin radix), et de «fort», et signifie «racine forte».

Le raifort appartient à la grande famille des Crucifères, qui comprend notamment le chou, la moutarde, le navet et le radis. Le raifort est une plante vivace qui peut atteindre 1 m de haut. Elle est dotée d'une racine épaisse d'où émergent des feuilles ondulées et dentelées.

Râper très finement le raifort à l'aide d'un robot, seulement au moment de le consommer ou de le cuisiner pour obtenir le maximum de saveur.

VARIÉTÉS

Les racines du raifort seront récoltées à la deuxième ou troisième année. Elle doit rester en terre jusqu'à l'automne, ce qui lui donne un goût encore plus piquant. Charnue, la racine du raifort ressemble au panais, tout en étant plus volumineuse et en ayant des protubérances à une extrémité. La racine de raifort peut mesurer jusquà 50 cm de long et de 2 à 7 cm de diamètre. Sa peau brunâtre est rugueuse et plissée; elle recouvre une chair très ferme, couleur blanc crème. Le raifort contient une huile essentielle semblable à celle de la moutarde qui lui donne son goût piquant et âcre.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des raiforts fermes, exempts de moisissures et de parties molles.

QUE FAIRE AVEC ?

Le raifort peut être mangé cru, mariné ou cuit. On utilise les feuilles de raifort en salade, mais on se sert de cette plante bien plus comme condiment, que l'on incorpore le plus souvent à des sauces. Il peut facilement remplacer la moutarde. Habituellement râpé, il peut aussi être coupé en dés, en julienne ou en tranches. Haché finement, on peut l'incorporer aux sauces, vinaigrettes, soupes, préparations à sandwichs; l'utiliser en sauce pour relever le goût des ragoûts, viandes bouillies, poissons fumés et fruits de mer. Le raifort se marie bien également avec les pommes de terre, les betteraves, le céleri, le panais, le thon, les légumineuses, la sauce aux pommes accompagnant les viandes rôties, la charcuterie et les œufs. L'ajouter à de la crème, au yogourt ou à la mayonnaise adoucit sa saveur et donne de délicieuses sauces. Ses feuilles peuvent être mangées crues ou cuites, comme les feuilles des autres crucifères.

COMMENT PRÉPARER ?

Mieux vaut éviter de cuire le raifort.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le raifort frais se conserve quelques semaines au réfrigérateur. L'envelopper d'un papier

absorbant légèrement humide et d'un sac de plastique, et le placer dans le bac à légumes. Si des taches molles apparaissent ou que la racine amollit, enlever les parties molles et apprêter le raifort immédiatement.

Le raifort se congèle ; râpé, il se transformera en petits flocons faciles à utiliser. On peut aussi le déshydrater. La sauce de raifort préparée se conserve au réfrigérateur. Elle se garde longtemps mais perd graduellement sa saveur tout comme le raifort qui a été congelé. Le raifort se conservera environ 6 mois dans le vinaigre.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le raifort serait antiseptique, antigoutteux, antiscorbutique, antispasmodique, antirhumatismal, stomachique, expectorant, cholagogue, diurétique et stimulant. Consommé en quantité, il devient purgatif.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
69 kcal	3,96 g	9,54 g	0,53 g	29,70 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
86,60 mg	113,00 mg	0,09 g	61,50 mg	7,99 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
5,40 g	0,14 mg	1,12 mg	1,24 mg	0,29 mg

vitamin B1
0,07 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Il est mentionné dans l'Exode de l'Ancien Testament comme faisant partie des herbes amères de la Pâque juive. Il fut d'abord populaire en Europe centrale et en Allemagne, puis en Scandinavie et en Angleterre. D'ailleurs, en France, on nomme souvent le raifort «moutarde des Allemands». Le raifort était réputé pour ses vertus curatives au Moyen Âge.

Ce n’est que depuis la fin du xvi e siècle que le raifort est apprécié pour ses vertus culinaires. Le raifort contient plus de vitamine C que l’orange, c’est pourquoi les marins anglais et allemands l’utilisaient pour se prémunir contre le scorbut.

Potage crécy crème avruga et raifort [3]

En savoir plus [3]

Crevettes sauce cocktail américaine [4]

En savoir plus [4]

Crème au raifort [5]

En savoir plus [5]

Noix de saint-jacques nacrées au raifort [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16017

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16017

[3] https://www.qooq.com/recipes/potage-crecy-creme-avruga-et-raifort

[4] https://www.qooq.com/recipes/crevettes-sauce-cocktail-americaine

[5] https://www.qooq.com/recipes/creme-au-raifort

[6] https://www.qooq.com/recipes/noix-de-saint-jacques-nacrees-au-raifort