



[< retour](#)

Epicerie

Raifort en poudre



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov
déc

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.

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. Charmue, 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 jusqu'à 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.

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 sandwiches; 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.

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

109

kcal

protéines

4,80

g

glucide

23,54

g

lipide

0,63

g

magnesium

69,00

mg

calcium

128,00

mg

sodium

17,00

mg

phosphore

80,00

mg

fibres

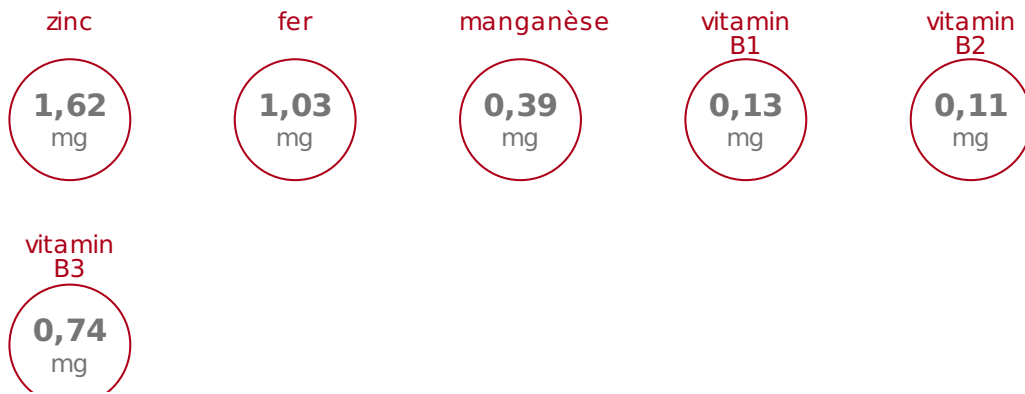
7,80

g

cuivre

0,16

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.

Daurade en sashimi [3]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16243>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16243>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/daurade-en-sashimi>