

Le légume du mois de novembre 2014

Le radis noir



Zeynep YAGMUR—diététicienne au Réseau Santé Diabète



Le radis noir est un légume à racine, de la **saison automne- hivers**, il appartient à la famille des crucifères (ex:chou, navet...), le radis a une peau de couleur noire, une chaire de couleur blanche, il est croquant et avec une **saveur piquante**. Le radis noir est réputé pour ses fonctions digestives.



Qualité nutritionnelle

Le radis noir est:

- ⇒ Peu calorique (17,8 kcal)
- ⇒ très **riche en potassium, calcium, vitamine C**, il aide à combattre les infections et les radicaux libres.
- ⇒ Riche en **vitamine du groupe B**
- ⇒ riche en composé soufré qui lui donne cette saveur piquante.
- ⇒ Riche **en eau et en fibre** qui améliore considérablement le transit intestinal.

Les bienfaits médicinale

Le radis noir possèdent plusieurs bienfaits pour la santé, entre autre, les troubles cardiovasculaires, il augmente le flux biliaire et permet à la vésicule biliaire de rester en pleine santé. En effet, **il élimine les toxines et déchets** de la vésicule biliaire et du foie, il peut être employé pour **apaiser les ballonnements** et **faciliter les digestions** difficiles.

Il a aussi un effet **antibactérien** sur notre flore intestinale.

Avertissement :

Les personnes qui ont des problèmes de vésicule biliaire (calculs, obstructions,...) ou hépatiques ne doivent pas manger trop fréquemment ce légume.

Comment le choisir ?

Quand vous achetez un radis, privilégier des **petites ou moyenne taille**, les plus gros sont souvent creux. Il doit être bien lourd. Sa peau doit être uniforme (lisse) et sans meurtrissure, bien ferme. Evitez les radis mous aux peaux ridées.

Comment le conserver ?

Comme les autres légumes racines, le radis noir placé dans un endroit frais se garde longtemps. Vous pouvez les stocker **jusqu'à 3 semaines**.



Comment le cuisiner ?

Le radis se consomme plutôt **cru**. Pas besoin de l'éplucher s'il est bio, on se contente de le brosser.

Râpé, vous pouvez le **servir en salade** mais il est préférable de lui ajouter un peu de crème pour adoucir son goût.

Vous pouvez aussi les faire cuire de la même façon que les navets, c-à-d le cuire dans de **l'eau bouillante** avant de le faire revenir dans de la matières grasses.

Recette

Salade de radis noir

Ingrédients (pour 4 personnes)

- * 1 radis noir
- * 1 cuillère à soupe de jus de citron
- * Quelques olives (noir, vert,...)
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Préparation :

- ⇒ Lavez et brossez le radis,
- ⇒ Râpez-le ou coupez-le en fine rondelle,
- ⇒ Ajouter le jus de citron et l'huile,
- ⇒ Garnir d'olive,
- ⇒ C'est prêt.

Bon appétit !!