

Verrine de chèvre et radis

Ingrédients (pour 16 petites verrines):

- 450 g de chèvre frais
- 150 ml de crème liquide allégée (15% MG)
- de la ciboulette
- du persil, sel et poivre
- une botte de radis



Préparation:

- Mettez le chèvre frais dans un grand bol puis travaillez-la afin d'obtenir une pâte.
- Ajoutez ensuite la crème liquide allégée et mélangez.
- Lavez la ciboulette et coupez-là en petits morceaux. Laissez un peu pour la décoration et versez le reste dans le mélange crémeux.
- Ajoutez un peu de persil. Assaisonnez de sel et poivre.
- Lavez les radis puis coupez-les en rondelles.

Dans les verrines déposez la crème au chèvre dans le fond puis les rondelles de radis. Terminez en mettant deux petits morceaux de ciboulette sur les verrines. Servez frais.

Le légume du mois

Juin 2013



LE RADIS

Orchina Hanna

Etudiante en diététique - Réseau Santé Diabète de Bruxelles

Le Radis

Le radis est une plante potagère, consommé cru comme légume. Il est de la même famille que les choux et les navets.



D'une manière générale, les radis peuvent être classés en quatre grands types : d'été, d'automne, d'hiver et de printemps, et leur forme, couleur et taille changent, selon les variétés.

Le radis peut être de forme ronde ou oblongue. c'est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant. Ses feuilles sont aussi comestibles.

Le *piquant* du goût peut être retiré en pelant la peau rouge. La chair blanche croquante du radis peut être légèrement juteuse dans le cas du radis rouge.

Point de vue nutritionnel, qu'est-ce que cela apporte ?

Le radis est un légume-racine riche en eau, potassium, vitamine C, B9 et calcium. Il est également riche en soufre, qui lui donne sa saveur piquante et qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion. Sa richesse en fibres le rend particulièrement efficace sur le fonctionnement du transit intestinal. Le tout avec un apport calorique de seulement 15 kcal/100 g.

Quand il est consommé cru, les pigments rouges renforcent l'action antioxydant qui protègent les petits vaisseaux sanguins. Ces antioxydants protègeraient aussi contre certains cancers.

Comment nettoyer le radis?

Oter les radis de la botte, le nettoyer sous l'eau, en le brossant légèrement. Eviter de le peler car il renferme toute sa saveur piquante à la surface du légume. Il existe aussi les radis noirs. Ceux ci sont bien plus gros et lourds que les radis roses. Il sont beaucoup plus piquants aussi. Il convient de les peler, car leur peau est plus épaisse, et de les couper en rondelles.

Comment le conserver?

Le radis se conserve dans le bac à légume du réfrigérateur durant quatre à sept jours, non lavé dans un sac en plastique perforé. Il est bien plus croquant et savoureux lorsqu'il est frais. Gardez les fanes séparément au réfrigérateur, le radis se conservera d'autant plus longtemps.

Comment choisir de bons radis ?

Préférer les petits radis car plus un radis est gros, plus il risque d'être creux et fade. Il doit être ferme, sans tâches ni craquelures. Mais avant tout, c'est la fraîcheur de ses fanes, bien vertes, qu'il faut regarder. Pour éviter les mauvaises surprises, appuyez sur la chair avec le pouce; si elle est molle, le radis est probablement creux et fibreux.

Comment cuisiner le radis ?

Il est souvent consommé cru avec du sel ou avec du pain et du beurre. Bien qu'il soit parfait cru, il se révèle tout aussi goûteux cuit. Chaud, il s'utilise en garniture de viandes et de poissons. Il s'incorpore également très bien à une poêlée de légumes croquants. Tailler en tranches, en bâtonnets ou râper pour agrémenter un plat. N'oubliez pas enfin les précieuses fanes pour des soupes, potages, veloutés et purées très savoureux. Et si elles sont bien fraîches et tendres, elles se cuisinent comme les épinards.