



Fiche Produit : le radis !

Plante potagère annuelle, le radis est une racine comestible originaire d'Asie mineure. **Longues, rondes, petites ou grosses**, les **différentes variétés** proposent une subtile palette de saveurs. **Croqué au naturel** avec un peu de sel, c'est un pur aliment plaisir reconnu aussi pour ses **qualités nutritionnelles**.

- Le radis compte parmi les premiers légumes cultivés par l'homme. Le radis d'aujourd'hui est bien différent de celui consommé par les Égyptiens ou les Romains.
- Des **différentes variétés**, le petit radis coloré est la plus appréciée. Le gros radis noir a ses adeptes, tandis que le radis japonais devient de plus en plus populaire.
- Appréciée crue avec un peu de sel, la racine se déguste également légèrement cuite.
- Faible en calories, le radis est un des légumes les plus **riches en vitamines**.
- Il est **cultivé toute l'année**, et vous pouvez donc le retrouver chez nos producteurs fermiers maraîchers, nos cueillettes ou bien le drive fermier !

Bien le conserver :

- Pas de question à se poser sur ce point : le radis se mange **le jour même**. On n'en a jamais trop et on en trouve toute l'année. Achetez, préparez, croquez... c'est tout !
- Le radis noir ramollit au bout de deux jours. Si vous pensez ne pas pouvoir le finir rapidement, intégrez-le à une soupe et faites une sauce que vous ressortirez en apéritif ou pour relever un plat.

Bien le cuisiner :

- Surtout croqué cru, le radis est parfois cuit. Attention à la cuisson trop longue qui fait disparaître sa couleur en même temps que ses saveurs...
- **Quelques minutes à la vapeur**. Puis **gratinés sous le grill**.
- **Les fanes à l'étuvée** : lavées, séchées, coupées grossièrement et cuites au beurre dans une cocotte ou à la poêle. Génial avec de l'échine de porc grillée fermière !
- **Et bien sûr on vous conseille la recette du mois de juin, où il est question de « mariage des saveurs »** pour voir la vie en rose : radis ET betterave !

Source : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>