

# Radis à chair rose



Le radis à chair rose est un radis dit d'hiver, puisqu'il est récolté tard en saison. Sa peau est verdâtre ou blanchâtre avec de légères teintes de rose au sommet et à la base. L'intérieur est rose strié de blanc sur les pourtours. Il appartient à la famille des crucifères.

## Valeurs nutritives

Le radis à chair rose est riche en minéraux et oligo-éléments (potassium, calcium et phosphore), aidant ainsi à la reminéralisation de l'organisme. Il est également riche en soufre, ce qui lui donne sa saveur piquante et, surtout, stimule l'appétit et la digestion, tout en étant antiseptique. Il est riche en vitamine C, en fibres et en amylase, une enzyme digestive. Il est modérément antioxydant. Sa consommation est réputée être bénéfique pour les échanges métaboliques, le foie, les poumons et la vessie.

Ses fanes, qu'on peut préparer un potage, sont une excellente source de provitamine A, d'antioxydants, ainsi que de vitamine C et de fer.

## Conservation

Le radis à chair rose peut se conserver plusieurs semaines, voire plusieurs mois, dans un sac de plastique perforé. On aura enlevé ses fanes avant de l'ensacher et de les mettre au réfrigérateur ou dans un endroit frais, à température constante.

## Consommation

Le radis à chair rose se mange cru à la croque-au-sel ou s'ajoute aux salades. On peut farcir des œufs cuits durs avec un mélange de radis râpés et du fromage frais. Il se prépare aussi en fines tranches mélangées à du beurre, mélange que l'on tartinera.

## Recette

### Salade au radis rose et carottes

Râper quelques carottes et radis à chair rose et les mélanger dans un bol. Ajouter des feuilles de menthe émincées, du zeste de citron et des graines de sésame noir rôties à sec dans une poêle. Assaisonner de quelques gouttes de vinaigre de riz.

*Variation* : mélanger les deux légumes racines avec de fines tranches de champignons shiitakes et d'abricots secs et des tronçons de haricots verts. Arroser d'une sauce à base de tofu, de tahini, de vinaigre de riz et de sauce soya.

## Références

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Radis>

<http://lesdelicesdupotager.over-blog.com/article-les-radis-d-hiver-39295043.html>

# Red meat radish

Red meat radish, also called watermelon radish, is a winter radish as it is harvested late in the season. Its skin is greenish or whitish with slight shades of pink at the top and bottom. The inside is pink and striped with white on the edges. It belongs to the crucifer family.

## **Nutrition facts**

Red meat radish is rich in minerals and trace elements (potassium, calcium and phosphorus), helping to remineralize the body. It is also rich in sulfur, which gives it its pungent taste and, especially, stimulates appetite and digestion, as well as being antiseptic. It is rich in vitamin C, fiber and amylase, a digestive enzyme. Red meat radish is a moderate antioxidant. Its consumption is deemed to be beneficial for metabolic exchanges, liver, lungs and bladder.

Its foliage, which can be prepared as a soup, is an excellent source of provitamin A, antioxidant, vitamin C and iron.

## **Preservation**

Red meat radish can be stored for several weeks, even months, in a perforated plastic bag. Its leaves must first be removed before they are kept in the refrigerator or in a place with a cool, constant temperature.

## **Consumption**

Red meat radish is eaten raw dipped in salt or added to salads. You can stuff hard-boiled eggs with a mixture of grated radishes and cheese. It also can be prepared in thin slices mixed with butter that you spread.

## **Recipe**

### **Pink radish and carrot salad**

Grate a few carrots and radishes and mix in a bowl. Add chopped mint leaves, lemon zest and black sesame seeds dry roasted in a pan. Sprinkle a few drops of rice vinegar.

**Variation:** mix the two root vegetables with thin slices of shiitake mushrooms, dried apricots and chunks of green beans. Drizzle with a sauce made of tofu, tahini, rice vinegar and soy sauce.

## **References**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Radish>

<http://lesdelicesdupotager.over-blog.com/article-les-radis-d-hiver-39295043.html>