

RADIS DAIKON MAUVE



Le radis daïkon mauve est un radis d'hiver, puisqu'il est récolté tard en saison. Sa peau présente une teinte **mauve/violacée** tandis que l'intérieur est légèrement pâle (blanchâtre ou teinté). Il appartient à la famille des crucifères. Excellent pour la fermentation.

Valeurs nutritives

Le radis daïkon mauve est riche en minéraux et oligo-éléments (potassium, calcium, magnésium, cuivre), ce qui aide à la reminéralisation de l'organisme. Il contient aussi des composés soufrés (qui lui donnent une saveur légèrement piquante), tout en étant adouci par sa chair ferme. Il est riche en vitamine C, en fibres et en enzymes digestives comme l'amylase. Il possède également des antioxydants supplémentaires (flavonoïdes/anthocyanes) conférés par la couleur mauve de la peau, ce qui lui permet d'être modérément antioxydant. Sa consommation est réputée bénéfique pour le métabolisme, le foie, les poumons et la vessie.

Ses fanes, que l'on peut préparer en potage ou sauté, constituent une excellente source de provitamine A, d'antioxydants, de vitamine C et de fer.

Conservation

Le radis daïkon mauve se conserve plusieurs semaines dans un sac de plastique perforé, après avoir retiré ses fanes, au réfrigérateur ou dans un endroit frais et à température constante.

Consommation

Le radis daïkon mauve se déguste cru « à la croque-au-sel » ou ajouté aux salades pour une touche de couleur. On peut aussi farcir des œufs durs avec un mélange de radis râpés et de fromage frais, ou le préparer en fines tranches mélangées à du beurre puis tartinées. Il est également excellent fermenté ou mariné.

Référence : <https://www.laterre.ca/actualites/jeunesse/le-daikon-un-radis-venu-dasie/>

Recette

Chips de radis au sel et poivre

Ingrédients :

- 2 tasses de radis frais
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco fondu ou huile d'olive
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Trancher les radis finement avec une mandoline et mettre dans un bol.
3. Ajouter l'huile.
4. Étendre les radis sur deux plaques à cuisson.
5. Assaisonner de sel et de poivre.
6. Faire cuire pendant 12 à 15 minutes.
7. Se conserve quelques jours dans un contenant hermétique.

Source : Chef Cuisto - Les chips de radis au sel et au poivre sont une collation parfaite de saison!

Purple Daikon Radish



The purple daikon radish is a winter radish, harvested late in the season. Its skin has a purple or violet hue, while the inside flesh is pale or slightly tinted. Like the white daikon, it belongs to the crucifer family (Brassicaceae) and is excellent for fermentation.

Nutritional Value

Purple daikon is rich in minerals and trace elements such as potassium, calcium, magnesium, and copper, which help remineralize the body. It also contains sulfur compounds, which give it its mildly pungent flavor and stimulate appetite and digestion while providing antiseptic properties. It is an excellent source of vitamin C, fiber, and digestive enzymes (notably amylase). Thanks to its purple pigments (anthocyanins and flavonoids), it offers additional antioxidant benefits compared to the white variety. It's consumption is said to support metabolic balance, as well as the liver, lungs, and bladder. The greens (leaves) are edible and highly nutritious — a great source of provitamin A, vitamin C, iron, and antioxidants. They can be used in soups or sautés.

Storage

Purple daikon can be stored for several weeks in a perforated plastic bag after removing the greens. Keep refrigerated or in a cool, dark place at a constant temperature. This helps maintain its crispness and nutritional quality.

Consumption

Purple daikon can be eaten raw, thinly sliced, or grated in salads for a colorful and crunchy touch. It's excellent fermented or pickled, where its purple pigments lend a beautiful hue to dishes. You can also cook it in soups, stir-fries, or braises, or use it as a colorful garnish. A simple preparation idea: mix finely grated daikon with soft cheese or butter and spread it on bread for a flavorful snack.

Recipe

Salt & Pepper Radish Chips

Ingredients:

- 2 cups fresh radishes
- 2 tablespoons melted coconut oil or olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper

Instructions:

1. Preheat the oven to 400 °F (200 °C).
2. Thinly slice the radishes using a mandoline and place them in a bowl.
3. Add the oil and toss to coat evenly.
4. Spread the radish slices on two baking sheets in a single layer.
5. Season with salt and pepper.
6. Bake for 12–15 minutes, until crisp.
7. Store in an airtight container for a few days.

Source : Chef Cuisto-Les chips de radis au sel et au poivre sont une collation parfaite de saison!