



Le radis : un petit légume aux grands bienfaits

Le radis est un légume racine croquant, rafraîchissant et peu calorique, apprécié pour sa saveur légèrement piquante. Membre de la famille des crucifères, il est riche en fibres, vitamine C et antioxydants, ce qui en fait un excellent allié pour la santé digestive, cardiovasculaire et détoxifiante. Il existe en plusieurs formes et couleurs (ronds, allongés, rouges, blancs, bicolores), et ses feuilles (ou fanes) sont également comestibles.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)

- **Calories** : Environ 15 kcal
- **Fibres** : Favorisent le transit intestinal
- **Vitamines** : Vitamine C, vitamines B
- **Minéraux** : Potassium, autres minéraux essentiels
- **Antioxydants** : Protègent les cellules et les vaisseaux sanguins

Consommation

- **Cru** : En salade, avec du beurre et du sel, ou dans un tartare.
- **Cuit** : Grillé ou rôti, il devient plus doux.
- **En tartinade** : Râpé, mélangé avec du fromage à la crème et de la ciboulette.
- **Feuilles** : À utiliser dans des soupes, pestos ou sautées comme des épinards.

Conservation

- **Radis** : Retirez les fanes, emballez les racines dans un sac plastique ou un contenant hermétique et placez-les au réfrigérateur.
- **Fanes** : À conserver à part, utilisées rapidement (dans les 1–2 jours).
- **Astuce fraîcheur** : Si les radis deviennent mous, plongez-les dans de l'eau glacée pendant 1 à 2 heures.

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu#:~:text=Le%20radis%2C%20qu'il%20soit,assiettes%20aussi%20saines%20que%20color%C3%A9es

<https://www.ontario.ca/foodland/food/radishes>

RECETTE

Radis laqués au beurre & au thym

Portions 4

Ingrédients :

- ¼ tasse de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 petit oignon rouge, haché
- Sel et poivre, au goût
- 2 tasses de radis, coupés en 2
- 1 ou 2 branches de thym frais
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
-

Étapes :

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre, puis faire revenir l'ail et l'oignon rouge pendant quelques secondes. Assaisonner, puis ajouter les radis et le thym.

Cuire de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les radis commencent à devenir translucides et plus tendres. Ajouter le vinaigre de vin rouge, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il s'évapore.

Servir chaud ou tiède en accompagnement.

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/legumes/radis-laques-au-beurre-au-thym/>



Radish: A Small Veggie with Big Benefits

Radish is a crisp, refreshing root vegetable, low in calories and known for its slightly peppery flavor. A member of the cruciferous family, rich in fiber, vitamin C, and antioxidants—great for digestive, cardiovascular, and detox support. Radishes come in various shapes and colors (round, long, red, white, bicolor), and their leafy tops are also edible.

Nutritional Value (per 100 g)

- **Calories:** About 15 kcal
- **Fiber:** Helps support healthy digestion
- **Vitamins:** Rich in vitamin C and B vitamins
- **Minerals:** Provides potassium and other essential minerals
- **Antioxidants:** Helps protect cells and blood vessels

How to Eat

- **Raw:** Delicious in salads, with butter and salt, or in tartare.
- **Cooked:** Roasting or grilling mellows their sharp flavor.
- **Spread:** Grated and mixed with cream cheese and chives—perfect for toast.
- **Leaves:** Edible tops can be used in soups, pestos, or sautéed spinach.

Storage Tips

- **Roots:** Remove the leafy tops, store radish roots in a plastic bag, or sealed container in the fridge.
- **Leaves:** Keep separately and use for 1–2 days.
- **Freshness tip:** If radishes soften, soak them in ice water for 1–2 hours to restore crispness.

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu#:~:text=Le%20radis%2C%20qu'il%20soit,assiettes%20aussi%20saines%20que%20color%C3%A9es

<https://www.ontario.ca/foodland/food/radishes>

RECIPE

Buttered & Thyme-Glazed Radishes

Servings: 4

Ingredients:

- ¼ cup butter
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 small red onion, chopped
- Salt and pepper, to taste
- 2 cups radishes, halved
- 1 or 2 sprigs fresh thyme
- 2 tbsp red wine vinegar

Instructions:

In a large skillet over medium-high heat, melt the butter. Sauté the garlic and red onion for a few seconds. Season with salt and pepper, then add the radishes and thyme. Cook for 8 to 10 minutes, or until the radishes begin to turn translucent and tender. Add the red wine vinegar and continue cooking until it evaporates. Serve warm or at room temperature as a side dish.

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/legumes/radis-laques-au-beurre-au-thym/>