

# Radis Daïkon



Le radis daïkon est un radis dit d'hiver, puisqu'il est récolté tard en saison. Sa peau, ainsi que son intérieur est blanchâtre. Il appartient à la famille des crucifères. Excellent pour la fermentation.

## **Valeurs nutritives**

Le radis daïkon 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 daïkon 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 daïkon 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**

### **Daïkon au sésame**

Râper 1 radis daïkon et couper en fines rondelles. Dans une poêle, faire fondre 20g de beurre, verser une cuillère à soupe de miel et ajouter les tranches de daïkon. Saler légèrement et faire cuire pendant 10 minutes à feu moyen-doux. L'eau des légumes va s'évaporer et les légumes vont commencer à caraméliser. Saupoudrer de sésame en fin de cuisson et servir aussitôt.

## **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>  
<http://www.highmowingseeds.com/organic-non-gmo-radish-seeds.html>  
<https://cvouslechef.wordpress.com/2014/10/19/daikon-au-sesame/>

# Daikon Radish

The daikon radish is a winter radish as it is harvested late in the season. Its skin, as well as its interior is of a whitish color. It belongs to the crucifer family. Excellent for fermentation.

## **Nutrition facts**

The Daikon 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. Daikon 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**

The Daikon 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**

Daikon 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**

### **Sesame Daikon**

Peel one daikon radish and slice into thin rounds. In a pan, melt 20g of butter and add 1 tablespoon of honey. Add the radish rounds and add a small amount of salt. Cook for 10 minutes on medium-low heat. The water from the vegetables will evaporate and they will start to caramelize. Sprinkle sesame over radishes at the end of cooking time and serve.

## **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://fr.wikipedia.org/wiki/Radis>

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

<http://www.highmowingseeds.com/organic-non-gmo-radish-seeds.html>

<https://cvouslechef.wordpress.com/2014/10/19/daikon-au-sesame>