



Radis local

Disponibilité:
mai à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il en existe 3 variétés!

Le noir est le plus grand et le plus relevé, et sa saveur finement piquante est délicieuse.

Le rouge est le plus commun et il se présente en rose, rouge, bicolore ou écarlate. Le blanc ou radis japonais passe parfois pour un navet à cause de sa grosseur et de son poids. Il peut atteindre 1 m et peser 1 kg.

→ Parce qu'il n'est pas bon qu'en crudité!

Conservez les fanes ou feuilles des radis, hachez-les et ajoutez-les à vos soupes et vos omelettes. On peut aussi en faire un délicieux velouté, en les faisant cuire dans un peu d'eau ou de bouillon avec une pomme de terre, et en les mixant en fin de cuisson. Quant au radis blanc, tranché et cuit dans la sauce soja, il nous transporte directement au pays du Soleil-Levant.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Concassé de radis et concombre sur pita



PORTIONS: 3 À 4

15 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de radis coupés en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de concombre coupé en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- Sel et poivre au goût
- Petits pains pitas ou mini-baguette

Préparation

- 1 Mélanger l'huile et le citron. Ajouter le reste des ingrédients (sauf les pitas ou le pain) et mélanger le tout.
- 2 Manger en salade ou garnir des petits pitas ou des croûtons de pain grillé.

Variante

Pour une recette plus soutenante, ajouter une conserve de thon, égoutté. Au besoin, ajouter un peu de vinaigrette (mélange d'huile d'olive, de jus de lime et de yogourt nature).

Source: Delphine Deschamps (5 ans)

Potage de radis



PORTIONS: 4

10 MIN 20 MIN

Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1,25 L (5 tasses) de radis tranchés
- 250 ml (1 tasse) de pommes de terre coupées en dés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon dans l'huile.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et cuire 20 min.
- 3 Transvider dans le mélangeur et réduire en potage.
- 4 Assaisonner au goût.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Si vous désirez des radis moins piquants, vous pouvez les peler. Avis aux courageux! C'est un travail fastidieux.

