< retour

Fruits et légumes

Radis noir

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Origine : Région Méditerranéenne

Famille : Crucifères

Poids moyen : 250g

Le radis noir mesure généralement de 5 à 7 cm de diamètre, jusqu'à 15 cm de longueur et peut peser plus de 500 g. Sa peau noirâtre et rugueuse recouvre une chair très blanche, ferme, moins juteuse que la chair du radis rouge.

On l'utilise comme sédatif nerveux et comme tonique respiratoire.

VARIÉTÉS

Il peut être presque aussi piquant que le raifort, un proche parent.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des radis noirs très fermes, exempts de taches et de craquelures. Les fanes, si elles sont encore présentes, devraient être d'un vert éclatant.

QUE FAIRE AVEC ?

Le radis noir est rarement consommé tel quel, car il est trop piquant. Il peut être mis à dégorger ou cuit. Le radis noir dégorgé est souvent assaisonné d'échalote et de crème aigre ou mis dans les salades; il s'apprête aussi en rémoulade. Le radis noir est très décoratif lorsqu'on lui laisse sa peau. Cuit, le radis noir a une saveur qui rappelle le rutabaga. On le met dans les soupes, les ragoûts, les omelettes et le tofu.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit le radis noir à la chinoise. Il nécessite de 10 à 25 min de cuisson, selon sa fraîcheur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le radis noir se conserve facilement; le placer au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé; il se conservera plusieurs semaines mais perdra de la fermeté. Le laver au moment de l'utiliser. Enlever ses fanes si elles sont présentes, car elles accélèrent la perte d'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le suc fraîchement extrait du radis noir à raison de 20 à 50 g par jour serait antiscorbutique et anti-allergique. On s'en sert aussi pour traiter le foie, la dyspepsie, les lithiases biliaire et urinaire, les affections pulmonaires (toux, bronchites chroniques, asthme), la coqueluche, les rhumatismes, l'arthrite, la goutte et l'eczéma.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
17 kcal	2,80 g	0,60 g	0,10 g	11,00 mg

calcium	sodium	phosphore	fibre	cuivre
53,80 mg	8,60 mg	29,00 mg	1,90 g	0,10 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,14 mg	0,15 mg	0,10 mg	0,05 mg	0,05 mg

vitamin B3
1,20 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère à racine probablement originaire de l'est de la région méditerranéenne, le radis noir est particulièrement apprécié en Europe de l'Est.

Salade de légumes croquants et oeuf poché [3]

En savoir plus [3]

Lotte, radis noir, espuma chocolat [4]

En savoir plus [4]

Salade acidulée au saumon fumé, radis noir et betterave rouge [5]

En savoir plus [5]

Saint-jacques et radis noir [6]

En savoir plus [6]

Salade de radis à la coréenne [7]

En savoir plus [7]

Pavé de saumon à l'ananas et au

sésame [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15594

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15594

[3] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-legumes-croquants-et-oeuf-poche

[4] https://www.qooq.com/recipes/lotte-radis-noir-espuma-chocolat

[5] https://www.qooq.com/recipes/salade-acidulee-au-saumon-fume-radis-noir-et-betterave-rouge

[6] https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-et-radis-noir

[7] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-radis-la-coreenne

[8] https://www.qooq.com/recipes/pave-de-saumon-lananas-et-au-sesame