



< retour

Fruits et légumes

Daïkon(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

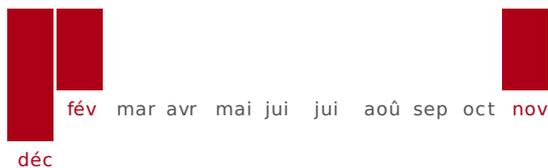
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 400g

Le radis oriental ou «daïkon» est un radis d'hiver à chair blanche recouverte d'une peau mince et lisse, habituellement blanchâtre, mais pouvant être noire, rose ou verte. Sa chair croquante et juteuse a une saveur relativement douce. Le radis oriental peut mesurer de 10 à 60 cm de long et de 2,5 à 10 cm de diamètre.

Éviter de le surcuire, car il perd alors son croquant et sa saveur.

VARIÉTÉS

Plusieurs variétés ont une chair sucrée. La variété la plus courante sur les marchés occidentaux a la forme d'une grosse carotte et mesure habituellement 30 cm de long.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des radis orientaux fermes et luisants, exempts de taches et de meurtrissures. Éviter les très gros radis car ils sont souvent fibreux, spongieux et moins savoureux. Écarter les radis dont la peau est opaque, car ils manquent de fraîcheur. Les fanes, si elles sont encore présentes, devraient être d'un beau vert.

QUE FAIRE AVEC ?

Le radis oriental se mange cru ou cuit. Cru, on le consomme en hors-d'œuvre ou en trempette, ou on l'ajoute aux salades et aux sandwiches. Râpé puis arrosé de vinaigrette ou simplement de vinaigre ou de jus de citron, il accompagne légumes, volaille, fruits de mer ou poisson. Au Japon, le daïkon râpé est souvent servi avec le sashimi et le tempura. Cuit, le radis oriental s'utilise comme le navet, notamment dans les potages. Il est également délicieux ajouté dans un plat sauté à la chinoise. Ses fanes s'apprêtent comme l'épinard. Crues, on les ajoute aux salades, surtout lorsqu'elles sont fraîches et tendres, ou aux soupes. Les graines sont mises à germer; leur saveur est piquante, un peu comme celle du cresson. Les germes de radis se mettent notamment dans les soupes, les sandwiches et les omelettes. Elles assaisonnent tofu et poisson. Les ajouter au dernier moment afin qu'elles conservent leur croquant et leur saveur. En Asie, on aime bien confire le radis dans le sel ou le cuire. On le met notamment dans les soupes ou on le fait frire en compagnie d'autres aliments. Sa saveur s'adoucit à la cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Malgré son apparence, le radis oriental est un légume fragile, car il amollit et s'assèche rapidement. Le conserver au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, sans ses fanes qui accélèrent la perte d'humidité. L'utiliser tout au plus 3 ou 4 jours après l'achat s'il est consommé cru. Toutefois, on peut le garder environ 1 semaine s'il est destiné à la cuisson.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le radis oriental cru contient de la vitamine C et du potassium. On le dit notamment antiseptique, diurétique, apéritif et tonique. En phytothérapie, on l'utilise entre autres pour faire tomber la fièvre, arrêter la toux et les hémorragies, faciliter la digestion et soigner le foie

et la vésicule biliaire.

| | | | | |
|---------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 18 kcal | 0,60 g | 4,10 g | 0,10 g | 16,00 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
| 27,00 mg | 21,00 mg | 0,03 g | 23,00 mg | 2,50 g |
| fibre | cuivre | zinc | fer | manganèse |
| 1,60 g | 0,12 mg | 0,15 mg | 0,40 mg | 0,04 mg |
| vitamin B1 | | | | |
| 0,02 mg | | | | |

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère à racine probablement originaire de l'est de la région méditerranéenne. Le radis oriental est une variété de radis qui gagna la Chine environ 500 ans avant notre ère; il est très estimé en Asie, où on l'apprête à toutes les sauces; on consomme également ses feuilles et ses graines germées.

Terre et mer de saint-jacques marinées au gingembre et citron vert, betterave chioggia, julienne de daïkon [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Daurade en sashimi [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Katsuo no tataki - bonite grillée [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15979>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15979>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/terre-et-mer-de-saint-jacques-marinees-au-gingembre-et-citron-vert-betterave-chioggia>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/daurade-en-sashimi>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/katsuo-no-tataki-bonite-grillee>