

# LE RADIS NOIR

Ce légume-racine de la famille des crucifères est un légume d'hiver à la peau noire et la chair blanche. Comme le radis rose, il a une saveur piquante et une chair croquante et juteuse.

## Saison :

De novembre à février.

## Où ?

Les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Allemagne, l'Italie, la France et les Pays-Bas. Mais la Belgique en produit également.

On les trouve dans les magasins bios et chez les maraîchers mais aussi de plus en plus dans les grandes surfaces.

## Comment le choisir ?

Il faut que le radis noir soit lourd, dur et pas trop grand pour éviter qu'il soit creux.

## Comment le conserver ?

2 à 3 jours au réfrigérateur dans le bac à légumes.

## Valeurs nutritionnelles pour 100g :

Énergie : 16,9 kcal

Protéines : 0,9 g

Glucides : 3,1 g

Lipides : 0,1 g

Fibres : 1,9 g

Calcium : 53,8 mg

Iode : 19 µg

Potassium : 312 mg

Vitamine B3 : 1,3 mg

Vitamine B9 : 58,4 µg

## Bienfaits :

Le radis noir est riche

- En **calcium** (minéralisation osseuse, contraction musculaire)
- En **iode** (composant des hormones thyroïdiennes)
- En **potassium** (maintien du potentiel membranaire, rôle dans le rythme cardiaque)

- En **vitamine B3** (métabolisme énergétique, réparation de l'ADN, fonctionnement du système nerveux)
- En **vitamine B9** (production d'ADN, régulation de l'homocystéine = molécule favorisant les maladies cardiovasculaires).

Il est également source de fibres et d'eau ce qui lui confère des propriétés régulatrices sur le transit intestinal et favorise ainsi la digestion.

Il contient également des glucosinolates (molécules riches en soufre, responsables du goût piquant) et un de ses sous-produits, les isothiocyanates. Ces molécules sont réputées pour leurs propriétés antibactériennes. Des propriétés anti-cancéreuses leur ont également été attribuées.

Le radis noir est également traditionnellement utilisé pour détoxifier le foie et la vésicule biliaire.

## Comment le cuisiner ?

Associations :

- Radis rose
- Saumon
- Poisson blanc
- Gingembre
- Pomme verte
- Raifort

Recettes :

- Canapés de radis noir mariné à l'orange, fromage frais et saumon fumé
- Filet de cabillaud et wok de légumes au gingembre