

Recette



Temps de préparation : 20 min.



INGRÉDIENTS – ENTRÉE POUR 4P.

- 180 gr de radis noir, soit 1 radis
- 180 gr de carottes, soit 2 carottes
- 2 à 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigrette
- Sel & poivre

PRÉPARATION

- 1 Eplucher, laver et râper les carottes et le radis noir.
- 2 Réunir dans un saladier, les carottes et le radis.
- 3 Mélanger la vinaigrette et la mayonnaise dans un bol, saler et poivrer.
- 4 Verser le contenu du bol dans la préparation des carottes et radis puis mélanger.

Les recettes d'une mayonnaise et d'une vinaigrette maison sont très simples !

Pour la mayonnaise, battre un jaune d'œuf, ajouter une cuillère à café de moutarde puis verser petit à petit un filet d'huile de lin, de tournesol ou de colza puis fouetter jusqu'à émulsion. Réserver au frais avant dégustation.

Pour la vinaigrette verser dans un bol une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, mélanger et ajouter progressivement trois cuillères à soupe d'huile.

POUR CUISINER, DEMANDE DE L'AIDE À UN ADULTE !

SERVICE ÉDUCATION

GRANVILLE
NORMANDIE

Fiche produit

RADIS NOIR



FAMILLE DU PRODUIT

Le radis noir, aussi appelé gros gris, est la racine d'une plante herbacée de la même famille que le radis rose, celle des brassicacées. Ce légume d'hiver se consomme de novembre à février.

UN PEU D'HISTOIRE...

Les premières traces du radis noir ont été observées en Chine et dans le bassin méditerranéen. Aujourd'hui, il se cultive dans tous les potagers.

FICHE IDENTITÉ

Son odeur est puissante et sa saveur piquante. Celle-ci favorise la digestion et apaise les ballonnements. Son apport énergétique est faible, 100g de radis noir apportent moins de 40 kcal. Il est très riche :

 **En eau** : 91 g pour 100 g.

En potassium : Il contribue au fonctionnement normal du système nerveux et musculaire et au maintien d'une pression sanguine normale.

Vitamines : La vitamine B9 contribue au renouvellement cellulaire très favorable à la femme enceinte et aux enfants.

PRÉPARATION

- **Cru** : A consommer seul ou en salade avec d'autres crudités. Pelé et râpé ou coupé en rondelles, il s'accompagne d'une vinaigrette ou d'une sauce au fromage blanc.
- **Cuit** : A consommer en potage, en gratin ou dans une purée de pommes de terre. Les enfants peuvent le goûter cuit à partir de 18 mois, mélangé dans des purées ou des soupes pour s'habituer au goût piquant !



Le saviez-vous ?

En argot, le radis désigne aussi bien un ortiel que de l'argent dans l'expression « n'avoir plus un radis ».