

Radis



Choisir

La variété de radis la plus courante est le Red globe. Elle est de petite taille (diamètre de 1 à 4 pouces) et se décline en différentes couleurs : rouge, blanc, mauve ou rouge et blanc.

Les radis les plus frais portent encore leurs feuilles. Optez pour les radis sans meurtrissure et garnis de feuilles fraîches. Les petits radis ont la meilleure texture et la meilleure saveur.

Les radis se vendent également en sac de plastique sans leurs

feuilles. Inspectez les sacs pour vous assurer qu'il n'y a aucune moisissure.

Conserver

Pour les radis frais, retirez les feuilles. Gardez les feuilles et les radis dans des sacs perforés distincts dans le bac à légumes.

Pour les radis vendus en sac, conservez-les dans leur sac d'origine.

Les radis se conservent pendant une ou deux semaines.

Préparer

Pour préparer un radis, coupez la tige et l'extrémité. Frottez bien le radis à l'aide d'une brosse à légumes.

Les feuilles sont aussi comestibles et peuvent être consommées crues ou cuites.

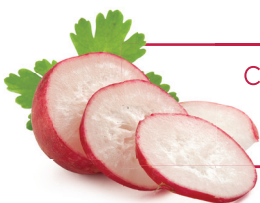
On utilise les radis dans les salades, seuls ou avec une trempette.

Saison

Vous trouverez des radis toute l'année, mais la haute saison est de juin à octobre.

Valeur nutritive

Le radis est faible en calories et est une source de vitamine C.



Ces chips de radis au romarin et à l'ail sont une délicieuse collation!

www.dudafresh.com/recipes/rosemary-garlic-radish-chips*

**recette en Anglais*

