

LE LEGUME DE LA SEMAINE

LE RADIS JAPONAIS

De la famille des crucifères (comme le chou, le navet ou encore la roquette), il nous est moins familier que son cousin le radis noir.

Différentes sortes de radis d'hiver tels que le radis rose de Chine ou le radis japonais nous permettent de varier les plaisirs !

Riches en vitamine C, vitamines du groupe B et en éléments minéraux tels que le sodium, le potassium et le magnésium, ils sont parfaits pour une petite cure détox avant (ou après) les fêtes de fin d'année ! En effet, ils améliorent l'élimination des toxines et sont de bons draineurs de la vésicule biliaire et du foie.

Bien sûr, vous pouvez le consommer cru :

-râpé (en association avec la betterave qui l'adoucit par exemple)

-en rondelles de 2mm d'épaisseur, il fera un bon support pour vos toasts en remplacement du pain !

Il se marie très bien avec le tartare d'algues par exemple

Radis caramélisé au miel et à la sauge

Pelez et coupez le radis en dés de 2 cm environ.

Dans une casserole, arrosez de **jus de citron**, de **sauce soja** et d'**huile d'olive** avec quelques feuilles de **sauge**. Rajoutez une cuillère à soupe de **miel** (ou de sirop d'agave pour les amateurs).

Le mélange doit arriver à mi-hauteur.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen 15 à 20 minutes : vérifiez que les dés de navet sont bien fondants et si il reste un peu de jus, retirez le couvercle et laissez caraméliser.

Il peut accompagner une viande de porc ou de veau.

Si non, vous pouvez le servir avec une céréale et quelques dés de fromage.

Radis en curry de légumes

Le curry est un bon moyen de cuisiner plusieurs légumes ensemble.

Pelez et émincez un gros **oignon** et écrasez 3 gousses d'**ail**. Mettez à dorer avec trois cuillère à soupe d'**huile d'olive** (minimum, il faut être généreux car les épices donnent tous leurs arômes dans les graisses). Y ajouter une **grosse tomate** en dés ou trois cuillères à soupe de coulis de tomate.

Ajouter les épices : soit du **curry**, ou séparément cumin, coriandre, cardamome...soyez créatifs !

Au bout de 20 minutes, vous pouvez ajouter les **légumes** coupés en dés. Par exemple : radis, carotte, fenouil et potiron. Mouillez au tiers avec de l'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant au moins 30 minutes.

10 minutes avant la fin de la cuisson, vous pouvez ajouter des lentilles corail. Servez avec une céréale et vous obtenez un repas complet !