Variations autour des radis

On est en pleine saison des radis, de toutes les couleurs : les blancs, les noirs, les roses… et à tous les goûts : croquants, doux, piquants !

Le premier trio de radis est « marqué » par la note moutardée du raifort, les graines de nigelles ajoutent un léger côté poivré et le tout est adouci par la crème fraîche. Quant à la deuxième salade, la saveur exotique du zeste et du jus de citron vert « calme » l'amertume des radis. Les mini fleurettes de brocoli juste ébouillantées sont croquantes à souhait. Le goût des baies roses, légèrement poivré et mêlant des saveurs anisées et des notes sucrées. Et on profite bien des notes fruitées de l'huile de colza.





Excellentes salades pour l'automne : le raifort est un antibactérien et un excellent remède contre les rhumes et les bronchites. Les graines de Nigelles, puissants anti-inflammatoires, sont des fortifiants immunitaires (prouvé par les études) et les radis, les meilleurs protecteurs parmi les crucifères.

Le radis appartient à. La capacité des crucifères (comme les choux, le brocoli, la roquette et le navet) à lutter contre le cancer est étayée par la plupart des recherches. Ils ont isolé dans les crucifères des substances phytochimiques contenant du soufre appelées glucosinolates, **ce sont des « tueurs » des cellules cancéreuses.**

Quand on coupe, mâche et digère les crucifères, les **glucosinolates** se transforment en d'autres molécules (isothiocyanates), qui empêchent les cellules normales de se transformer en cellules cancéreuses et aident le corps à éliminer les substances carcinogènes.

Selon les études, manger 2 à 3 fois par semaine les crucifères diminuent le risque de :

- 50 % de cancer colorectal
- 44 % de cancer de la vessie
- 41 % de cancer de la prostate
- Cancers du poumon et du sein.

Attention : les glucosinolates sont très sensibles à la chaleur, il vaut donc mieux manger les crucifères crus ou cuits à la vapeur et pas trop longtemps… Consultez le Nutri-news du mois de novembre pour savoir comment améliorer l'efficacité des crucifères :

https://www.cuisineantiage.fr/product-page/nutrinews-novembre-2022-pdf

Peu caloriques (14-17 kcal dans 100 g), riches en fibres et en eau (95% d'eau dans 100g), à index glycémique bas, ces légumes sont d'un énorme support pour les personnes qui surveillent leur poids.

Le radis noir est une racine ultra-protectrice !

Depuis l'antiquité, le radis noir est traditionnellement recommandé pour faciliter les digestions difficiles, stimuler la sécrétion biliaire et soulager les flatulences en excès.

La glucoraphanine contenue dans le radis noir :

- **améliore la neutralisation de ces substances potentiellement toxiques** pour l'organisme, qu'elles soient d'origine alimentaire (additifs divers, pesticides, métaux lourds, dioxines, PCB, alcool…), médicamenteuse ou aérienne (pollution extérieure, tabac, peintures, produits ménagers, composés organiques volatils).
- active certaines enzymes pour éliminer les toxines par les voies urinaires et biliaires.

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=vitamine_b3_nu

!!! Une petite cure de radis noir est conseillée pour une détox générale, à chaque changement de saison

Le radis noir, de par ses propriétés cholérétique et cholagogue (il facilite la sécrétion, l'évacuation et la circulation de la bile vers les intestins) permet également de mieux évacuer les déchets. Une mauvaise élimination biliaire entraîne souvent des troubles digestifs (sensations de lourdeurs après les repas, état nauséeux, mauvaise haleine…)



Comme il possède un léger effet laxatif, il est non seulement idéal en cas de transit ralenti mais il permet aussi d'évacuer les toxines par ce biais et empêchant surtout qu'elles ne soient réabsorbées.

Le radis noir contient **du calcium parfaitement assimilable.** Sa biodisponibilité de ce dernier est même meilleure que celle des laitages. Il ne faut donc pas hésiter à en conseiller pour protéger l'ossature. Vous pouvez tout savoir sur le calcium dans mon dossier spécial disponible sur mon site web : https://www.cuisineantiage.fr/product-page/nutri-news-pdf

Protège les voies respiratoires : le sénévol que contient le radis noir possède des propriétés expectorantes et une activité anti-inflammatoire sur la muqueuse des voies respiratoires.[55]



Pour 4 personnes

- 1 radis noir
- 1 radis blanc (daïkon)
- 8 radis roses

Radis au raifort :

- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 2 c. à café de raifort à la crème
- 2 c. à café de traines de nigelle ou de sésame noir
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

➢ Râper les radis, les saler légèrement et les mélanger avec la crème fraîche et le raifort

➢ Ajouter la ciboulette, saler et soupoudrer des graines de Nigelle

Radis au citron vert et au brocoli :

Quelques fleurettes de brocoli cru

- 1 citron vert
- 1 c. à café de baies roses
- 1 c. à soupe d'huile de colza

➢ Émincer les fleurettes de brocoli en petits morceaux, les ébouillanter et passer aussitôt sous l'eau froide

➢ Râper les radis, les saler légèrement et ajouter le jus et le zeste du citron vert

➢ Mélanger les radis avec le brocoli et verser l'huile de colza

➢ Parsemer des baies roses écrasées

55 https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/radis-noir/?tab=composition_analyse_nutritionnelles#mineraux-et-oligo-elements_cru
https://ressourcessante.salutbonjour.ca/channel/alimentation-et-forme-physique/alimentation/choisir-des-crucifères
https://www.journaldemontreal.com/2020/08/16/effets-anticancereux-des-choux-le-role-crucial-dune-bacterie-intestinale
https://www.biolineaires.com/focus-sur-le-radis-noir/
https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/radis-noir/?tab=composition_analyse_nutritionnelles#mineraux-et-oligo-elements_cru