

# LES LÉGUMES RADIS

Longues, rondes, petites ou grosses, les différentes variétés proposent une subtile palette de saveurs. Croqué au naturel avec un peu de sel, c'est un pur aliment plaisir reconnu aussi pour ses qualités nutritionnelles.

## CHOISIR ET CONSERVER

### TROUVER LE BON PRODUIT

– Regardez le feuillage, il doit être bien vert et montrer des signes de vitalité.

-Les couleurs de la racine doivent être bien vives, la peau, brillante, sans taches.

Au toucher, le radis doit être ferme : pincez quelques racines sur une botte.

### ... ET BIEN LE CONSERVER

Pas de question à se poser sur ce point : le radis se mange le jour même. Achetez, préparez, croquez... c'est tout !



## NUTRITION ET BIENFAITS

Le radis est très concentré en micronutriments, notamment en minéraux. Consommé cru, il conserve toutes ses propriétés. C'est un aliment tout à fait recommandé dans le menu des enfants.

## COMMENT ÇA POUSSE ?

Vite ! Le radis pousse vite et chaque facteur de son environnement joue un rôle majeur dans son développement. C'est donc le savoir-faire du producteur qui permet de faire un radis de qualité.

*Source Les fruits et légumes frais-Interfel*

## Saisons de production

