

LES LÉGUMES RADIS NOIR

Le radis noir, parfois aussi nommé gros gris, est la racine d'une plante herbacée de la même famille des brassicacées, la même que celle du radis rose. Il se distingue par sa peau noire et rugueuse et sa chair blanche à la fois amère et piquante. On le cuisine aussi bien cru que cuit.

Choisir le radis noir

Il peut mesurer jusqu'à 20 cm mais il est préférable de choisir un radis noir petit ou de taille moyenne, afin d'éviter qu'il ne soit creux et sans goût. De même, on préférera un radis noir à la peau lisse, sans meurtrissures ni craquelures.



Conserver la radis noir

Pour conserver le radis noir dans les meilleures conditions, on l'enveloppera d'un linge humide et on le placera dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Les apports et les bienfaits du radis noir

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.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

