



# Le Radis

## **Bienfaits**

Le radis, légume au goût légèrement piquant, aide à prévenir certains cancers par sa bonne concentration d'antioxydants. Comme les autres membres de sa famille, les crucifères, le radis aide aussi à prévenir des maladies cardiovasculaires. Très peu calorique, ce légume est aussi une bonne source de vitamines C et de fibres. Ainsi, il participe à la détoxification du corps et du foie et aide au transit intestinal. Enfin, grâce à tous ses minéraux, le radis tonifie le système immunitaire.

## **Préparation**

Pour conserver tous ses nutriments, il est préférable de conserver la pelure. Attention de bien nettoyer le radis. Il est davantage consommé cru, mais peut être aussi bon cuit.



## **Recette - Bruschetta de radis, avocat et pissenlit**

Portions : 4    Préparation : 10 minutes    Cuisson : Aucune

## **Ingrédients**

- Bon pain
- Fromage à tartiner
- 1 avocat
- 1 botte de radis
- Du pissenlit (de l'origan fera aussi très bien)
- 2 c. à soupe et demie de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de sel

## **Étapes**

- 1- Couper le pain en tranches et tartiner le fromage.
- 2- Laver abondamment les radis et les trancher finement. Trancher également l'avocat en petites lanières. Les déposer sur les tranches de pain.
- 3- Faire la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel et le sel.
- 4- Napper les tartinades avec la vinaigrette, puis parsemer de feuilles de pissenlit. Savourer immédiatement.

Sources :

<http://contesetdelices.com/2015/06/bruschetta-radis-avocat-et-pissenlit/>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu)

<http://www.cuisineaz.ca/dossiers/cuisine/bienfaits-radis-6501.aspx>

<http://lalimentationsante.com/bienfaits-du-radis/>

