



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.cuisineaz.ca/dossiers/cuisine/bienfaits-radis-6501.aspx>

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