

# LE RADIS NOIR

Bien moins connu que son homologue rosé, le radis noir est pourtant une plante très appréciée des phytothérapeutes pour ses multiples propriétés médicinales.

Il faut dire que cette racine cache, derrière un aspect tuberculeux, de multiples applications et bienfaits pour la santé. Antiseptique, détoxifiant, purifiant, antibactérien..., la liste des vertus du radis noir est longue, et laisse entrevoir les nombreux usages de cette plante millénaire

## Le radis noir se marie avec...

**Cru :** On peut consommer le radis noir seul, râpé, en spaghetti ou en rondelles, en petites bouchées apéritives avec du sel, à la sauce rémoulade (comme le céleris par exemple), ou encore mélangé à d'autres crudités.

Il relève ainsi le goût et apporte un peu de fantaisie aux salades composées hivernales. Il s'apprête volontiers avec des coquilles Saint-Jacques, du fromage de brebis, de la feta, des betteraves, des sardines, de la roquette, du poisson fumé...

Ce type de préparation permet de conserver son piquant et de relever une recette :

**Cuit :** on le cuisine de la même manière que le navet.

Il relève superbement les purées de pommes de terre ou les soupes de potiron, en velouté ou en flan avec de la carotte ou se cuisine en chips originales.

En sirop, le radis noir est utilisé pour la toux et fortifier.

Pour ceci, couper en lamelle, récupérer le jus et ajouter du citron et du miel.