



JAMAIS TROP
NATURE

LE RADIS

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Plante potagère annuelle, le radis est une racine comestible originaire d'Asie mineure. 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.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos radis :

- 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.

CONSERVATION

Les radis se consomment le jour même de leur achat.

BIEN CUISINER LE RADIS

Croquant et piquant, le radis sait réveiller vos papilles. Simple et rapide à préparer, il fait toujours plaisir lors d'une soirée entre amis. Présenté astucieusement, il devient l'une des entrées préférées des enfants.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

TARTINE FRAÎCHEUR AUX RADIS



PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

Sans cuisson

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 botte de radis
- 200 g. de beurre très mou
- 200 g. de fromage frais
- Sel, poivre
- 1 boule de pain

ÉTAPES

- Lavez les radis en conservant 5 cm de tige. Nettoyez soigneusement le reste des fanes à l'eau froide, puis égouttez-les et séchez-les bien dans un torchon propre.
- Mettez les fanes de radis dans le bol d'un mixeur avec 1/2 c. à c. de sel et mixez quelques secondes. Ajoutez le beurre et continuez de mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Déposez ce beurre sur un morceau de papier film et roulez en boudin. Placez au réfrigérateur. Hachez au couteau le reste des radis, mélangez dans un bol avec le fromage frais, du sel, du poivre et réservez au réfrigérateur.
- Au moment de servir, faites griller des tranches de pain et disposez sur la table la crème de radis, le beurre de radis coupé en rondelles, les tranches de pain et des radis supplémentaires pour que chacun se prépare ses tartines.



TARTINE FRAÎCHEUR AUX RADIS