



RADIS NOIR À LA RUSSE

Préparation : 10 min - Repos : 60 min - Pour 4 personnes

- 1/2 radis noir
- 80 g de saumon fumé
- 1 bonne c. à soupe de crème fraîche allégée
- 2 pincées de graines de carvi ou de cumin

Hacher le saumon, incorporer la crème.

Peler le radis noir puis couper en rondelles. Les tartiner de saumon à la crème.

Parsemer de graines de carvi. Mettre 1 h au réfrigérateur.

TOASTS AU RADIS NOIR ET BLEU D'AUVERGNE

Préparation : 20 min
Pour 4 personnes

- 1 pain de mie
- 1 beau radis noir
- 200 g de bleu d'Auvergne
- beurre
- sel et poivre
- porto

Peler et couper le radis en fines tranches. Saler et laisser dégorger une heure.

Malaxer le fromage en pommade, poivrer et ajouter 4 cuillerées à café de porto. Bien malaxer le tout.

Faire griller les tranches de pain ; une fois refroidies, les beurrer. Rincer et égoutter les rondelles de radis.

Poser des rondelles de radis sur chaque tranche de pain, tartiner de fromage au porto puis servir.

SAUCE AU CITRON

Préparation : 10 minutes - Pour 4 personnes

- 4 petits suisses
- 1 radis noir finement râpé
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de fines herbes hachées

Dans un mortier, écraser les petits suisses en les mélangeant avec le radis noir et les fines herbes. Délayer le tout avec le jus de citron. Délicieux avec des asperges froides.

RADIS NOIR À LA MOUSSE DE THON

Préparation : 10 min

- 1 radis noir
- une boîte de mousse de thon

Couper le radis noir en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur. Étaler de la mousse de thon sur les tranches. C'est prêt !

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Il y a quatre âges dans la vie de l'homme : celui où il croit au père Noël ; celui où il ne croit plus au père Noël ; celui où il est le père Noël ; celui où il ressemble au père Noël. »

Anonyme

CARPACCIO DE RADIS NOIR

Préparation : 24 h - Pour 3 personnes

- 1 beau radis noir
- huile d'olive
- sel, poivre
- 1 citron

Peler le radis noir et le découper en très fines tranches (translucides).

Déposer les tranches dans un récipient large et plat. Saler, poivrer, recouvrir d'huile d'olive et d'un jus de citron.

Maintenir au frigo jusqu'au lendemain.

Venez faire votre marché aux Jardins !

Nous vous accueillons au Breil tous les jeudis soirs de 16 h à 19 h.
Qu'on se le dise !

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 50

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ÉCOCERT EPI - 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Chou blanc	pièce	2,50	1,00	1,00	1,00
Chou Romanesco	pièce	1,50			1,00
Courge musquée	kg	2,30	0,50	1,00	1,40
Persil	botte	0,90			1,00
Pommes de terre	kg	2,25	0,20	0,75	1,00
Radis noirs	kg	2,70	0,30	0,50	0,60
Valeur →			4,91 €	7,84 €	11,99 €

LE RADIS NOIR

LE RADIS NOIR ou *raphanus sativus* appartient à la famille des crucifères. Ce légume serait originaire d'Asie. Consommé comme un navet, il possède une peau de couleur noire et une chair de couleur blanche. Le radis noir n'est pas très nutritif, mais est très riche en vitamine C, une précieuse alliée quand il s'agit de combattre les infections et les radicaux libres.

Le radis noir peut être employé pour faciliter les digestions difficiles et pour le soin de bon nombres de troubles hépatiques tels que coliques hépatiques, migraines d'origine hépatique, allergie digestive, foie paresseux associé ou non à une constipation légère, langue chargée...

Les personnes qui ont des problèmes de vésicule biliaire (calculs, obstructions...) ou hépatiques ne doivent pas manger trop fréquemment ce légume.

La peau du radis est dure et doit être enlevée.

Le radis noir peut se manger cru. Râpé, il garde son piquant et donne du caractère à une salade ou à une purée de pommes de terre. Râpé toujours, Vous pouvez le servir en salade mais il est préférable de lui ajouter un peu de crème pour adoucir son goût.

A la manière du céleri, il se déguste aussi en rémoulade. Cuit, il se prépare comme le navet qu'il remplace d'ailleurs avantageusement.

Les sources du P'tit Bio :
www.certifierme.com
www.marmilton.org
www.radis-noir.com
www.lintemaute.com

Le rébus de la semaine dernière :
Rue - Tas - Bas gars (un mineur de fond, c'est un bas gars, non ?)



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr