

Le radis noir : un allié de la santé !



Il est recommandé de consommer régulièrement du radis noir pour aider son système immunitaire à mieux résister aux attaques hivernales car il est riche en vitamines C, comme le persil, le chou, le cassis, les agrumes et le kiwi.

Recette pour lutter contre une toux persistante

Couper le radis noir en tranches, saupoudrer de sucre rapadura * (ou sucre complet), pencher l'assiette pour que le jus de radis noir s'écoule naturellement sous l'action du sucre, boire le jus obtenu, un sirop très efficace !

* Le sucre rapadura est issu de jus de canne à sucre déshydraté, produit par l'agriculture biologique, il n'a subi ni transformation ni raffinage.

Pour déguster les radis noirs sans vous lasser, variez les préparations :

- Râper des betteraves ou des carottes, y ajouter des radis noirs râpés.
- A l'apéritif, en rondelles à la manière des chips.
- Avec du beurre, comme pour les radis roses.
- En potage.....