

## 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.....