

# LE RADIS

(*Raphanus sativus*)



Le nom radis vient d'un mot grec signifiant racine. C'est une plante bisannuelle de la famille des crucifères. Elle produit une tige souterraine charnue comestible, prolongée par une fine racine pivot. Au-dessus du sol, le radis développe une rosette de feuilles de hauteur variable suivant l'espèce.

## Radis roses, radis noirs : plus de 350 variétés

On trouve plus de 350 variétés de radis en Europe ! Ils diffèrent par leur taille, leur forme et leur couleur : blancs, roses pâles, rouges vifs, rouges violacé, noirs. Les radis peuvent être ronds, demi-longs (les plus recherchés) ou longs (jusqu'à 2 mètres !)

Ils se distinguent également par la durée de leur culture et leur période de récolte : radis d'hiver, de printemps, par leur goût, doux ou piquant, plus ou moins sucré et par la texture de leur chair, croquante, tendre ou ferme.

### Un radis de 2 mètres!

Le radis japonais, Moriguchi-daikon, est cultivé dans un sol riche, sablonneux et homogène le long des rivières Kiso et Nagara. Cela lui permet de développer des racines bien droites, sans déformation qui peuvent mesurer jusqu'à 2 m de long ! Ce type de radis est souvent préparé saumuré au marc de saké.

## Les radis sauvages

Ces derniers n'avaient probablement pas les racines charnues d'aujourd'hui. Les radis auraient été cultivés il y a plus de 5000 ans au Proche-Orient. Ils sont présents dans les hiéroglyphes de l'antique Égypte, 2700 ans avant notre ère et auraient fait partie du menu des bâtisseurs de la pyramide de Khéops. On trouve des traces de culture en Chine dès 1100 avant J.-C., en Inde et en Europe.

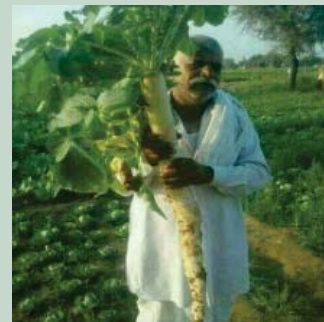
Au Moyen âge, le radis est très consommé par les paysans et réputé « pour nettoyer le cerveau et les viscères des humeurs malignes ». Les petits radis sont cultivés en France depuis le 18<sup>ème</sup> siècle.



**Culture de radis**  
(Rasbak, CC BY-SA 3.0)



**Radis noir**  
(Limesle, CC BY-SA 2.5)



**Mammoth Radish**  
(AWANISH ARUNAKAR, CC BY-SA 4.0)

## Les radis poussent dans un sol frais, drainé et riche

Ils sont cultivés sur tous les continents. Dans le monde, la production des radis est estimée à 7 millions de tonnes par an (2 % de la production de tous les légumes). En France 48 000 tonnes sont récoltées dans l'année.

## Peu caloriques mais d'une grande richesse pour la santé

Ils contiennent des vitamines B, C et PP, des fibres et aussi du potassium, calcium, cuivre, fer, iode, magnésium, soufre, zinc. En phytothérapie, le jus de radis noir est prescrit dans les troubles de la sécrétion biliaire et contre la coqueluche et certaines toux. En Chine, les radis sont mis à macérer et fermenter avec d'autres plantes pendant quelques années et jusqu'à 40 ans ! Ces préparations sont ensuite prescrites pour soigner certaines maladies.

## En agriculture biologique

Avec ce type de culture, les maladies du sol, celles des radis ou les attaques ravageurs sont réduites par des soins préventifs comme la pose de filets, la rotation des cultures et des amendements calciques.

## Le radis fourrager nourrit aussi les animaux

En agriculture, il est utilisé comme un engrais vert pour enrichir le sol. Mellifère, et non traité par la chimie de synthèse, ses fleurs présentent un grand intérêt pour la vie des abeilles.

## La récolte

Elle s'effectue en général de mars à décembre et toute l'année pour les radis cultivés sous tunnel. Ils sont présents sur les étals sous forme de bottes avec leurs fanes et leurs racelles. Ils se mangent crus, entiers, en tranches ou râpés.

On peut aussi les cuire comme le navet. Ils sont parfumés et croquants lorsqu'ils sont crus, tendres s'ils sont cuits. Les feuilles donnent un goût délicieux de noisette à la soupe de légumes.



## Mangez des radis !

### Radis à la croque au sel

Laver le radis, couper la racine pivot et les fanes. Servir avec du sel et du beurre.

### Velouté de radis noir au fromage de chèvre

Cuire le radis noir à la vapeur après avoir bien gratté la peau, le mixer lorsqu'il est devenu tendre, lui ajouter un peu de crème liquide, et du lait pour que ce soit plus liquide et 1/4 de bûche de chèvre.