

## ☺ UTILISATION

Le radis oriental se mange cru ou cuit. Cru, on le consomme en hors-d'œuvre ou en trempette, ou on l'ajoute aux salades et sandwiches. Râpé puis arrosé de vinaigrette ou simplement de vinaigre ou de jus de citron, il accompagne légumes, volaille, fruits de mer ou poisson. Cuit, on l'utilise comme le navet, notamment dans les potages. Il est également délicieux dans un plat sauté à la chinoise. Ses fanes s'apprêtent comme l'épinard. Crues, on les ajoute aux salades, surtout lorsqu'elles sont fraîches et tendres, ou aux soupes.

Ses graines sont mises à germer; leur saveur est piquante, un peu comme celle du cresson et elles s'ajoutent notamment dans les soupes, les sandwiches et les omelettes. Elles assaisonnent tofu et poisson. Les ajouter au dernier moment afin qu'elles conservent leur croquant et leur saveur.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

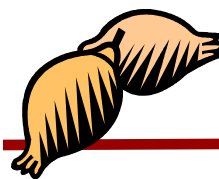
- ☀ La saveur du radis oriental s'adoucit à la cuisson.
- ☀ On le dit notamment antiseptique, diurétique, apéritif et tonique.
- ☀ En phytothérapie, on l'utilise entre autres pour faire tomber la fièvre, arrêter la toux et les hémorragies, faciliter la digestion et soigner le foie et la vésicule biliaire.



*Laissez aller votre imagination!*

Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, décembre 2007  
Source : <http://www.metro.ca/recette/1963.fr.html>  
<http://www.epicurien.be/blog/recettes/poissons/saumons/daikon-au-saumon-cru.asp>  
L'encyclopédie visuelle des aliments et [http://www.servicevie.com/01Alimentation/recette/Rf\\_HTML/HTML\\_1000/1050b.HTML](http://www.servicevie.com/01Alimentation/recette/Rf_HTML/HTML_1000/1050b.HTML)

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LE RADIS ORIENTAL (DAÏKON)

**P**lante potagère à racine probablement originaire de l'est de la région méditerranéenne. Le radis oriental est un radis d'hiver à chair blanche recouverte d'une peau mince et lisse, habituellement blanchâtre, mais pouvant être noire, rose ou verte. Sa chair croquante et juteuse a une saveur relativement douce. Plusieurs variétés ont une chair sucrée. La variété la plus courante sur les marchés occidentaux a la forme d'une grosse carotte.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

Le radis oriental contient de la vitamine C et du potassium.

### ☺ PRÉPARATION

Brosser le radis oriental ou l'éplucher, en n'enlevant qu'une mince pelure de la partie utilisée. Il peut être râpé, coupé en bâtonnets, en dés, en julienne ou en fines tranches, ou réduit en purée après la cuisson. Éviter de le surcuire, car il perd son croquant et sa saveur.

### ☺ CONSERVATION

Malgré son apparence, le radis oriental est un légume fragile, car il ramollit et s'assèche rapidement. Le conserver au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, sans ses fanes qui accélèrent la perte d'humidité. L'utiliser tout au plus 3 ou 4 jours après l'achat s'il est consommé cru. Toutefois, on peut le garder environ 1 semaine s'il est destiné à la cuisson.

# Recettes

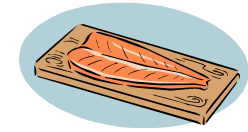
## SAUTÉ DE BOK CHOY, POIS MANGE-TOUT, FÈVES GERMÉES ET TOFU (4 portions)

- 4 tasses de fèves germées
- 2 oignons rouges
- 1 poivron vert
- 250 ml (1 tasse) de bok choy
- 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout
- 125 ml (1/2 tasse) de radis oriental ou daïkon
- 1 carotte
- 1 piment serrano
- 2 gousses d'ail
- 2,5 cm (1 pouce) de gingembre frais
- 1 tige de citronnelle fraîche ou 1 ml (1/4 c. à thé) de graines de fenouil
- 227 g (8 oz) de tofu aux fines herbes, en cubes
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de sésame
- Une quantité suffisante de sauce tamari ou de sauce soya



- ❶ Rincer les fèves germées, égoutter et réserver.
- ❷ Émincer les oignons, le poivron et le bok choy et réserver dans un grand bol.
- ❸ Pincer le sommet des pois mange-tout et retirer le fil qui se trouve sur le tranchant plat et ajouter au bok choy.
- ❹ Couper en julienne le daïkon et la carotte et ajouter au bok choy.
- ❺ Hacher le piment, l'ail, le gingembre et la citronnelle et ajouter au bok choy.
- ❻ Dans un wok préchauffé ou une grande poêle, faire sauter les cubes de tofu dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les légumes. À la mi-cuisson, ajouter les fèves germées.
- ❼ Assaisonner au goût de sauce tamari ou de sauce soya.

## DAÏKON AU SAUMON CRU (4 portions)



- 400 g (14 oz) de daïkon
  - 500 g (1 lb ou 16 oz) de filet de saumon cru, sans peau ni arêtes
  - 100 g (4 oz) d'œufs de saumon
  - Sauce au soja (Kikkoman)
  - Quelques pincées de wasabi en poudre (facultatif)
- ❶ Détailler le filet de saumon en petites bouchées d'environ 1 cm de large sur 3 cm de longueur puis réserver.
  - ❷ Peler le daïkon puis le rincer sous l'eau froide. Le sécher ensuite à l'aide d'un linge propre. Le râper à l'aide d'une râpe cylindrique équipée d'une grille à gros trous.
  - ❸ Répartir le daïkon râpé dans les assiettes de service et y ajouter les bouchées de saumon.
  - ❹ Saupoudrer ensuite le daïkon râpé avec quelques œufs de saumon et napper les bouchées de saumon d'un filet de sauce au soja et servir.

\* Si vous souhaitez relever cette préparation, il est suggéré d'ajouter une ou deux pincées (pas plus !) de wasabi en poudre. Le wasabi est une variété de raifort de couleur verte et très piquant !



*Bon appétit !*