



Radishes

Varieties: Daikon, Black, Watermelon, Red Globes



Storage:

- Remove greens (leaves) from roots and store separately. You can eat the green tops, which have a peppery taste!
- Refrigerate up to 2 weeks.

Preparation:

- Wash the radishes in cool water.
- Remove the tip and the stem end.
- Peel (optional). The skin contains most of the radishes' flavor.

Quick Recipe: Steamed Radishes

1. Add radishes to a saucepan with a little water.
2. Cook over medium high heat for 8-12 minutes until tender.
3. Toss with olive oil, salt, pepper and chopped fresh parsley.

Good for You:

- Radishes have natural compounds that help your body create disease-fighting enzymes. They are also high in Vitamin C adding even more strength to your immune system.

Ways to use:

- Toss chopped Steamed Radishes with pasta, chopped garlic and lemon juice.
- Add sliced raw radishes to salads and sandwiches.
- Add cooked radish greens to soups or wraps.

Tip:

The leaves of radishes are also healthy! They have vitamins A, C, and the B's!.



Radis

Variétés : Daïkon, noir, pastèque, globes rouges

Stockage :

- Retirer les feuilles des racines et les conserver séparément. Vous pouvez manger les fanes vertes, qui ont un goût poivré !
- Réfrigérer jusqu'à 2 semaines.

Préparation :

- Laver les radis à l'eau fraîche.
- Retirer la pointe et l'extrémité de la tige.
- Peler (facultatif). La peau renferme la majeure partie de la saveur des radis.

Recette **rapide** : Radis à la vapeur

4. Mettre les radis dans une casserole avec un peu d'eau.
5. Cuire à feu moyennement élevé pendant 8 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Mélanger avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du persil frais haché.



Bon pour la santé :

- Les radis contiennent des composés naturels qui aident l'organisme à créer des enzymes qui combattent les maladies. Ils sont également riches en vitamine C, ce qui renforce davantage votre système immunitaire.

Utilisations possibles :

- Mélangez les radis cuits à la vapeur avec des pâtes, de l'ail haché et du jus de citron.
- Ajoutez des tranches de radis crus dans vos salades et vos sandwiches.
- Ajoutez des feuilles de radis cuites dans des soupes ou des wraps.

Astuce :

Les feuilles de radis sont également saines ! Ils contiennent des vitamines A, C et B !

