

# Comment cuisiner les radis d'hiver ?

Vous ne connaissez pas les radis d'hiver et en avez découvert sur les étals ou dans votre panier d'AMAP ? Ce billet devrait vous donner quelque infos et astuces pour les cuisiner.

## I. Présentation

Le radis désigne une plante potagère annuelle de la famille des brassicacées. Nous avons tous l'image des petits radis roses cultivés au printemps dans les champs et disponibles sur les étals pour agrémenter nos salades. Mais saviez vous qu'il existe d'autres sortes de radis, disponibles en automne hiver ?

## Un détour dans l'histoire

Les radis ont assez vite été repérés par les hommes comme des plantes comestibles, d'abord pour leurs feuilles et ensuite puis la racine. Les premières cultures auraient débuté il y a 5000 ans dans le proche orient, puis conduit à une séparation en deux « groupes » de cultivars:

- du côté de l'Ouest de l'Eurasie, les *Raphanus sativus var. sativus*, des petits radis souvent roses et les *Raphanus sativus var. niger* ou radis noir
- du côté de l'Asie (Chine et Japon notamment) des *Raphanus sativus var. acanthiformis* ou *var. longipinnatus*, radis plutôt longs à racines pivotantes (daikon) et des *Raphanus sinensis* ou *var. caudatus*, radis chinois et verts

Cultivés dès le XIIe – VIIIe siècle av. J.-C en Chine, la biodiversité des radis cultivés en Asie est significativement

plus grande que celle de l'Europe. Au XVIIIe siècle, plus de 90 variétés sont dénombrées, Ils agrémentent vite les recettes locales, sous forme crue, cuite, séchée.

L'introduction de ces radis sur les étals et champs d'Europe a débuté en 1870 pour le *daïkon* (grand radis blanc et long). D'autres variétés sont introduites quelques années plus tard par la société Vilmorin, qui voit dans ces radis la possibilité de cultiver d'autres choses que les carottes, les navets et et les betteraves d'hiver.

Aujourd'hui, tous ces radis asiatiques sont essentiellement cultivés par les jardiniers amateurs et maraichers soucieux d'introduire de la biodiversité dans leurs cultures.

## **Du côté des champs**

Les radis d'hiver se sèment dans les champs entre juin et septembre et se récoltent environ 4 mois après. Leur avantage réside dans leur bonne conservation (au frais dans le sable) ce qui permet d'en disposer sur la table une bonne partie de l'hiver. Sans être exhaustif, ont peu citer les variétés :

- Radis 'Minowase Summer Cross' : radis blanc, long 60cm
- Radis 'Mantanghong' : racine à peau blanche et chair magenta
- Radis 'Green Meat', racine longue couleur verte, bout blanc
- Radis . 'Misato Red' : racine ronde de couleur orange, chair blanche
- Radis 'Red Meat' : racine ronde, peau blanche, chair rouge
- Radis 'rose de Chine', racine allongée à bout renflé et arrondi, couleur rose, chair blanche ( photo droite, en dessous)
- Radis 'Daïkon' : radis blanc long
- ....

## Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, on peut découvrir ces radis d'hiver d'octobre jusqu'à fin janvier. Ils sont présentés en botte mélangée ou en individuel.



---

## II. Comment cuisiner les radis d'hiver ?

### Comment les préparer ?

Les radis d'hiver (comme les autres radis) sont entièrement comestible (racine & fleurs). Ils peuvent se consommer cru ou cuits, même si le mode de préparation le plus classique est cru.

Si on souhaite le consommer cru, il faut bien les laver, retirer la base des feuilles les peler. Les radis étant souvent très croquants, voire durs en gros morceaux, on privilégie une découpe fine (émincés, rondelles fines, râpés...)

## **Dans quels plats ?**

Ces radis d'hiver sont classiquement consommés en salade , seuls ou avec d'autres légumes de saison. Ils apportent un côté rafraichissant tout à fait agréable. Leur côté graphique est intéressant pour réaliser des carpaccios, où ils sont découpés en rondelles fines.

Ces radis peuvent également être fermentés, saumuré ou encore coupés en rondelle et séchés.

En Chine, les radis d'hiver sont couramment utilisés pour réaliser des « gâteaux de radis » où ils sont râpés, mélangés avec de la farine et cuits à la vapeur.

## **Avec quoi les associer ?**

De part leur origine asiatique, les radis d'hiver se marient bien à tous les condiments de la cuisine asiatique : coriandre, piments, sésame, sauce soja, nuoc-mâm, wasabi, etc.

Il se marie bien aux carottes et aux crudités de saison comme les chou dur ou la betterave crue émincée. Les pommes leur conviennent bien car elles apportent aussi un côté frais.

Dans un plat complet, on leur associera préférentiellement du poisson, les radis permettant de le relever.

## **III. Les recettes du blog**

Retrouvez quelques recettes sur le blog pour vous inspirer :

- [Verrines de radis d'hiver marinés au soja et sésame](#)



Verrine de radis marinés au soja et gingembre

**Sources de l'article:**

<https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/radis-meilleures-varietes-automne-hiver,1422.html>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Radis>