

JEUDI 19 DÉCEMBRE 2019

La feuille de chou n°994

42 rue du chemin vert
95460 Ezanville



Plaine de vie
Cultivons la solidarité

01.39.35.27.36



CONTENU DU PANIER

Paniers de base à Bouffémont : poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, salade

Paniers de base à saint-Brice : poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, salade

Paniers de base à Saint-Leu: poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, navet

Paniers de base à Ezanville: poireau, pomme de terre, carotte, céleri

Paniers de base chez Chimex: poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, navet

Paniers familiaux Bouffémont: poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, radis, navet, salade

Paniers familiaux Saint-Brice: poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, radis, navet, chou de Bruxelles

Paniers familiaux Saint-Leu: poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, radis, navet, chou de Bruxelles

Paniers familiaux Ezanville : poireau, pomme de terre, carotte, radis noir, radis, navet, salade

Sirop de radis noir

Nettoyez et lavez le radis noir.

Une première technique consiste à creuser le radis noir pour le remplir de sucre, mais c'est dommage de perdre autant de sa chair.

Mieux vaut le couper en rondelles bien fines, sans lui ôter la peau (sauf s'il n'est pas bio : dans ce cas mieux vaut le peler) ou mieux, râpez-le. Comptez autant de sucre que de radis. Déposez le radis dans un plat creux et couvrez-le de sucre, en alternant une couche de radis noir avec une couche de sucre. Le radis dégorge et le sucre fond très rapidement, formant un jus plus ou moins foncé. Couvrez et laissez reposer au frais pendant 12 à 24 heures.

Passez cette marinade au tamis, en pressant, pour recueillir le sirop. Il se conserve quelques jours au frais dans un flacon hermétique.

Posologie: Une cuillère à soupe, deux fois par jour, avant les repas.

Info santé

Rond ou allongé, le radis noir est un excellent remède maison anti-toux et particulièrement la toux grasse des bronchites car il est expectorant : il aide à l'élimination des mucosités. Ses vertus anti-bactériennes (dues à sa richesse en dérivés soufrés) sont responsables de son efficacité sur les maux de gorge.

Pour varier

Plutôt que du sucre, utilisez un miel de thym, d'eucalyptus, de lavande ou de sapin, connu pour ses bienfaits contre la toux et les maux de gorge. Dans certaines régions, un jus de thym est associé avec le jus de radis noir.



Le groupe BNP Paribas est venu à Plaine de Vie le temps d'un après-midi pour découvrir nos activités et apprendre à monter une cabane à oiseaux. Ils ont été ravis de découvrir une association comme la nôtre et nous n'étions pas peu fiers de la présenter sous son meilleur jour!

Salade de carotte et radis noir à la japonaise

2 carottes moyennes

1 radis noir moyen

5 cl de vinaigre blanc (de riz ou autre)

2 cuillères à soupe de sucre

1/2 cuillère à café de sel

1 brin de ciboulette

1 poignée de sésame grillées

Éplucher le radis et laver les carottes.

Râper les carottes et le radis. Mettre au frais.

Mélanger le vinaigre avec sucre et sel jusqu'à ce que ça fonde.

Ajouter cette sauce à vos légumes râpés

(ajouter petit à petit en goûtant pour voir si ce n'est pas trop fort

pour vous, vous pouvez aussi refaire de la sauce s'il n'y en a pas assez à votre goût).

Parsemer de ciboulette hachée et de sésame grillé et servir dans de petits bols en entrée.