



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Carotte		Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Fraise		Barquette	3.80 €	1	3.80 €	1	3.80 €
Oignon	Nouveau	Botte	2.70 €	1	2.70 €	1	2.70 €
Radis	De Pâques	Botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Pomme de terre	Nouvelles	Kg	5.50 €			0.520	2.80 €
Petit pois		Kg	10.00 €			0.320	3.20 €
Total					11.00 €		17.00 €

Astuce du jardinier : Le goût piquant du radis est accentué par les périodes de sécheresse et les récoltes tardives. En été, pensez à l'arroser régulièrement et adaptez vos recettes au piquant de vos radis. Un radis piquant sera adouci associé au fromage frais, en tzatziki par exemple. Pour réduire les nuisibles de vos semis de radis, associez les à vos carottes, betteraves rouges ou plants d'aneth.

LE RADIS DE PAQUES



Drôle de radis géant, le radis rose de Pâques ou Ostergruss sonne la fin de l'hiver. Ce radis de 20 cm de long a une peau rose et une chair blanche, très dense. Sa saveur est très douce et fine. A noter que ses fanes, particulièrement longues, font de très bons veloutés. De par sa taille, le radis de pâques finement râpé peut remplacer les feuilles d'algue des makis ou être macéré dans de la crème

fraîche, de la ciboulette et de l'aneth et servi en accompagnement de viande, de poisson, ou de pommes de terre. Le radis se mange cru, à la croque au sel ou en salade, ou cuit ! Le surplus sera recyclé en pickles et rehaussera vos futures préparations. N'oubliez pas que ses feuilles sont comestibles !

Il existe trop de variétés de radis pour pouvoir les dénombrer mais il existe cinq grandes catégories : 1- Le radis à forcer, précoce, avec de petites feuilles. 2- Le radis de tous les mois, semé de mi-mars à fin septembre. C'est un radis rond et demi-long, rose ou rouge, avec le plus souvent un bout blanc. Le plus connu. 3- Le radis rave se récolte 6 à 8 semaines après le semis. Il s'agit d'un gros radis long, étroit et pointu. Il a une chair tendre avec une saveur douce. 4- Le radis d'été et d'automne, variétés à semer durant l'été, de juin à août. Ce sont de gros radis, à racine longue ou ronde, de couleur rose, rouge, blanche. Ils ont une chair tendre, avec un goût prononcé et ne deviennent pas creux rapidement. 5- Le radis d'hiver. Sa racine est le plus souvent longue et cylindrique, parfois ronde, de couleur noire ou violacée. Sa chair est ferme, de saveur plus ou moins piquante, il se consomme coupé en tranche. Semé en été, il se récolte à partir de novembre. Il est possible de le conserver en cave tout l'hiver.

Le radis est un légume riche en minéraux et en oligo-éléments. Il aide à la reminéralisation de l'organisme. Sa teneur en soufre, qui explique sa saveur parfois piquante, stimule l'appétit et la digestion.

POEELE DE RADIS



Cuisson : 15 mn
Pour 4 personnes.
Accompagnement de viandes grillées ou poissons vapeur.

- 2 échalotes moyennes ou 3 petites, ciselées
- 1 botte de radis de pâques
- 30 g de beurre
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel/Poivre blanc
- 10 brins de ciboulette

Auteure : Jessica Kroon.

- Faire revenir les échalotes à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides, sans brunir.

- Réservez les fanes de radis pour en faire une omelette ou une soupe, pour un prochain repas, un pesto ou encore un gaspacho, en entrée.

- Couper les radis en 2 dans la longueur et la largeur, en morceaux homogènes. Ajouter les radis aux échalotes, en montant le feu pour les saisir. Mais attention, ils ne doivent pas brunir non plus.

- Bien les remuer pendant 4-5 minutes, puis baisser le feu et continuer la cuisson à couvert pendant 5 autres minutes. Quand les radis sont tendres mais pas complètement mous, arrêter la cuisson. Parsemer de ciboulette et de fanes finement ciselées et servir sans attendre.

Faites vivre vos omelettes ! Ajoutez à vos œufs et fanes des petits pois, oignon nouveau du bulbe aux tiges ou tout autre légume coupé en petit que vous cuirez à dente. C'est délicieux ! C'est aussi un bon moyen de recycler vos petits restes.

Pour éviter tout gaspillage, vous transformerez vos derniers radis en pickles : mélange de vinaigre et de sucre ou miel, sel/poivre et épices à votre convenance, que vous verserez bouillant sur vos radis conditionnés dans un bocal. Fermer le couvercle immédiatement et hermétiquement.

Vos pickles feront fureur pour accompagner un risotto, des pommes de terre ou du fromage frais.