



# RADIS

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

# ET SALADE



**À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.**  
La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent  
recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

## TARTARE DE RADIS ROSE À LA BETTERAVE



PRÉPARATION 20 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- **1 botte** de radis roses
- **1 betterave** rouge
- **1 petit suisse**
- Estragon
- Sel, poivre

**C**oupez la racine et les fanes des radis, gardez les fanes pour une autre recette, lavez les radis. Préparez également la betterave, lavez, mixez-la avec le petit suisse, du sel, du poivre jusqu'à obtention d'une mousse homogène. Coupez les radis en petits dés, ajoutez l'estragon ciselé et une cuillerée à soupe de mousse de betterave. Mélangez. Répartissez le tout dans des verrines et servez bien froid. Pour des verrines plus corsées, rajoutez selon votre goût un peu de moutarde. En été, vous pourrez décorer vos verrines avec des framboises.

Avec les fanes, préparez un velouté. Triez les fanes, épluchez un oignon, hachez-le. Faites suer l'oignon dans du beurre, puis ajoutez les fanes de radis. Mouillez avec un bouillon de volaille, ajoutez 2 grosses pommes de terre coupées en morceaux, salez, poivrez, faites cuire 20 minutes. Mixez et ajoutez de la crème.

## RADIS ROSE À LA CRÈME



PRÉPARATION 15 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- **1 botte** de radis ■ **4 oignons** nouveaux
- **200 g** de crème fraîche
- **1 c à soupe** de jus de citron
- **1 c à soupe** de vinaigre de cidre
- **1 c à café** de sucre ■ **1 c à café** de sel, poivre

**M**élangez dans un saladier, le sel, le sucre, le poivre, le jus de citron, le vinaigre et la crème. Fouettez. Coupez les fanes de radis (les gardez pour une autre recette) et les racines.

Lavez les radis, égouttez-les, coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans le saladier. Pelez les oignons, lavez-les, égouttez-les, coupez-les en très fines rondelles, détachez les anneaux, ajoutez au saladier. Mélanger très délicatement, mettre au réfrigérateur 30 minutes au moins avant de servir.



## LAITUES BRAISÉES

**4** | PRÉPARATION 5 MIN.  
CUISSON 15 MIN

### INGRÉDIENTS :

- 4 laitues pommées ■ Lardons fumés
- 1 gousse d'ail et 1 oignon
- 4 c. à soupe d'huile
- ¼ litre d'eau ou de bouillon de veau
- Fines herbes, sel, poivre

Coupez les salades en deux dans le sens de la longueur et lavez-les sans les défaire. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, faites revenir les lardons, l'oignon, l'ail et les fines herbes. Quand les oignons sont devenus translucides et les lardons un peu dorés, retirez-les, en les égouttant. Laissez la graisse de cuisson dans la cocotte et installez les laitues bien serrées les unes contre les autres. Salez, poivrez. Ajoutez le bouillon. Laissez mijoter jusqu'à évaporation, ajoutez les lardons.



## SALADE FRAICHEUR

**4** | PRÉPARATION 10 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 laitue ■ 1 botte de radis
- 2 à 3 petits oignons blancs
- 1 gousse d'ail, des fines herbes
- 3 c à soupe d'huile ■ 1 c à soupe de vinaigre
- Sel, poivre



Coupez la base de la salade, effeuillez-la, lavez et essorez-la. Préparez les radis : coupez les fanes et la racine, lavez-les et coupez-les en rondelles. Sauce vinaigrette : versez dans un bol le vinaigre, le sel, coupez les oignons en rondelles, ciselez l'ail, remuez à la fourchette et ajoutez progressivement l'huile, complétez avec les fines herbes ciselées. Ajoutez les feuilles de salade et les radis. Tournez délicatement au dernier moment.

Dans vos salades, pensez à ajouter d'autres légumes (tomate cerise, concombre, betterave rouge, carotte râpée, chou rouge...) ou gourmandises (pain grillé, dés de jambon, lardons poêlés, lanières de jambon cru, gésiers de volaille, anchois, lanières de saumon fumé, dés de fromage, fourme de Montbrison, miettes ou toasts de fromage de chèvre, pommes, figues, noix, pignons, graines de sésame...).

Variez également les sauces : **Sauce au yaourt** : 1 c à café de moutarde, un yaourt, jus d'½ citron, 1 c à café d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, poivre et sel. **Sauce à la crème** : 20 cl de crème, le jus d'un citron, ½ c à café de sucre en poudre, sel et poivre. Utilisez cette sauce pour une salade avec des laitues, agrémentées d'abricots et de groilles.

## FICHE D'IDENTITÉ :

# RADIS ET SALADE

### PÉRIODE DE PRODUCTION :

**Radis :** janvier à novembre

**Salade :** toute l'année



### ASSOCIATIONS GAGNANTES :

**Radis :** beurre et sel, crème, yaourt, fromage blanc, volaille, rôti, brochette, viande froide.

**Salade :** gésiers de canard, toasts à la tapenade, toasts à la fourme, grillades, râpées, frites, fromage, croûtons à l'ail.

### JE LA PRÉPARE :

**Salade :** Détacher les feuilles de la base, lavez-les et égouttez.

Je prépare des sauces en variant les condiments et les fines herbes (ail, échalote, oignon, ciboulette, persil, cerfeuil, basilic, thym), en variant les épices (gingembre frais, piment, citronnelle, curry...), en variant les huiles et les vinaigres (olive, colza, noix, noisette, vinaigre de framboise, de cidre, de Xérès, balsamique...).

### SALADE ET RADIS ASTUCIEUX :

Pour de beaux radis en corolle, incisez le radis en 6 ou 8 par le sommet et trempez-le pendant 15 minutes dans de l'eau glacée : les pointes se recourbent en une jolie fleur.

Pour conserver la salade, lavez-la, essorez-la et placez-la dans une boîte hermétique entre 2 couches de papier ménager, placez le récipient dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## DANS LA LOIRE...

■ Environ 120 maraîchers

■ 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)

■ 300 hectares de pommes de terre

■ Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

### LE TRAVAIL DU MARAÎCHER

La charge de travail en maraîchage avec de la vente directe est très importante. Pour une exploitation, on compte en moyenne 3 450 heures annuelles soit l'équivalent de deux temps pleins. Un maraîcher passe 40 % du temps à la production des légumes; la récolte et la préparation des légumes occupent 30 %, la vente au marché ou en livraison représente 30 %.

Le printemps et l'automne sont des périodes très chargées : au printemps, il faut préparer le sol et semer (enfouissement de la fumure de fond, sarclage, préparation des semis, mise en place des jeunes plants dans les serres).

Les maraîchers recherchent des moyens pour simplifier le travail (petit matériel) mais aussi pour améliorer la qualité. Par exemple radis, navets, carottes sont parfois cultivés sous une voile spécifique pour éviter la ponte des insectes sur les légumes.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR [WWW.TERRESDELOIRE.FR](http://WWW.TERRESDELOIRE.FR)

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

