



Le printemps est de retour

Il faut semer les petits légumes, certains, comme les radis, pointent déjà le bout de leur nez ; il est l'incontournable petit légume printanier, toujours aussi rose et mignon.

Et toujours aussi bon !

Le radis serait né en Extrême-Orient selon un écrit chinois datant du 11^{ème} siècle avant notre ère. Huit mille ans plus tard les Grecs en étaient déjà de fervents amateurs, assure l'histoire, au point même de s'en servir pour calmer leurs quintes de toux, et d'offrir à leurs dieux, des représentations coulées dans de l'or !



Bien plus tard, les Romains sèment dans tout leur empire des variétés plus ou moins rondes ou allongées, mais toujours noires ou blanches.

Bien plus tard encore, Charlemagne découvre et déguste la singulière racine et recommande aux régisseurs de ses terres de la cultiver.



Rares sont les gourmands qui peuvent la déguster en France, à la croque au sel. Au 18^{ème} siècle apparaissent les très populaires radis roses ou rouges qui, depuis ont la faveur de nos assiettes.

Ils sont excellents pour notre santé, ils renferment quantité de minéraux et d'oligo-éléments puisés sous terre lors de leur développement, tous sont bénéfiques pour notre santé.

Citons notamment le potassium qui facilite notre diurèse, cent grammes de radis contiennent 23 mg de vitamine C, un taux non négligeable au regard du besoin quotidien estimé de 80 grammes pour l'adulte.

Ses fanes sont riches en provitamines A, en acide folique, en fer, d'où l'intérêt de les transformer en délicieux potage avec quelques pommes de terre.

Ajoutons par ailleurs que les radis sont réputés efficaces pour empêcher ou ralentir la chute de nos cheveux.

Tout ça, nous le savons déjà nous direz-vous !

Mais nous aimerions les déguster autrement qu'à la croque au sel avec une noisette de beurre.

Et bien rassurez vous, c'est possible.

Vous pouvez les déguster crus avec un peu de fromage frais et quelques brins de ciboulette, avec des rillettes et un brin d'aillet, c'est aussi de saison.

Et pourquoi pas cuits, avec du poisson d'eau douce (magnifique avec du sandre poêlé !), avec du magret de canard, des foies de volailles et d'une multitude d'autres façons encore.

Un petit conseil pour conclure : n'oubliez surtout pas de les servir en tartines pour le goûter de vos enfants et petits enfants.



C'est excellent pour fortifier leurs os et leurs dents, et pour calmer les plus turbulents d'entre eux.

Pour le fleurissement de votre habitation vue de la rue et l'embellissement de votre commune, pensez à des plantes peu gourmandes en eau en vue de la période de sécheresse qui s'annonce : exemple des géraniums mais cela au goût des jardinières, en n'oubliant pas le paillage, la paille de lin, le BRF.

A bientôt, conseils des JDF 16

