

Les Nouvelles du Jardin n°2

CARNET ROSE

Christelle (pour les nouveaux amapiens, celle qui est à la table de Pauline) a accouché mercredi 16 janvier : Marley 2,7 kg pour 49 cm. La maman, le bébé et le papa se portent bien. Nous leur souhaitons beaucoup de bonheur.

Gros plan sur : le radis noir

Historique: le radis noir a été cultivé par l'homme depuis des millénaires. Il faisait partie des jardins potagers des égyptiens du temps des pharaons car les archéologues ont trouvé des hiéroglyphes de radis noir dans le temple de Kamak. Côté oriental, ce serait la Chine qui



serait la première à l'utiliser avant qu'il ne progresse vers l'ouest par la Grèce antique puis par les romains.

Cependant, tout porte à croire que c'est seulement au XVIIIème siècle que cette plante serait parvenue en France. Selon les botanistes, le radis noir serait la première variété du radis cultivé par l'homme.

Le radis noir ou raphanus sativus est une plante de la famille des brassicacées.

Les vertus et usages thérapeutiques: il régularise le foie et la bile, il est riche en vitamine B et C, c'est un agent expectorant, un calmant nerveux et il facilite le transit et la digestion.

On l'épluche avant de le consommer.

L'actualité de la quinzaine:

- plantation des premières betteraves et des premiers choux pointus
- les carottes nouvelles montrent le bout de leurs feuilles (les pommes de terre vont suivre dans quelques jours)
- chez le producteur de plants, les tomates continuent leur croissance pour être plantées début mars
- on attend avec impatience le temps sec: si quelqu'un connaît la danse du soleil...

les recettes:

- à l'apéro: en dés avec bouquet de chou-fleur et bâtonnet de carotte trempés dans mayo ou sauce au fromage blanc
- en entrée: avec du pain et du beurre ou bien râpé avec des carottes ou avec des betteraves + assaisonnement
- en accompagnement d'une viande (dinde ou veau): peler 1 kg de radis, les découper en lamelles, les faire revenir dans une sauteuse beurrée pendant 5 min. Recouvrir avec 20 cl de porto et le jus d'1/2 citron. Laisser mijoter 20 min jusqu'à ce que le jus prenne la consistance d'un sirop. Saler, poivrer. On peut ajouter 3 cuillérées à soupe de crème pour avoir plus de sauce.
- En sirop antitussif: laisser macérer plus de 12 H une quantité égale de rondelles de radis et de sucre roux. Récupérer le sirop dans un flacon et mettre au frais.