

## Caractéristiques générales

La majorité des radis cultivés au Québec sont rouges, mais il existe d'autres variétés dont la pelure est blanche, rose ou mauve! On retrouve aussi le radis Daïkon.

Il existe deux formats de distribution : avec feuilles (en bottes) ou coupés et emballés dans des sacs perforés (cello).

Les radis ont une croissance rapide permettant d'obtenir des radis frais du Québec dès le printemps dans les épiceries et jusqu'à l'automne, selon les variétés. Les radis sont principalement produits au champ.

## Disponibilité



### Manutention

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après la récolte, ils sont lavés puis refroidis rapidement, ce qui est essentiel pour leur conservation. Ils sont sensibles aux dommages physiques

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

La température optimale est de 1 °C. De cette façon, leur durée de conservation est maximale : **7 à 14 jours** pour les radis en bottes, et de **21 à 28 jours** pour les **radis emballés en cello**.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (**95-100 %**) est **essentielle** au maintien de la texture croquante.

Ils gèlent à partir de -0,7 °C et les signes de gel sont une chair d'apparence imbibée d'eau et vitreuse. **Lors du dégel**, ils deviennent **mous** et peuvent perdre leur couleur.

### Étalage en magasin

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Disposez les radis à une température entre **1 et 4 °C**, dans un **endroit assez humide (95-100 %)**.

Ils ne sont **pas sensibles** à l'**éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les font mûrir) et ne requièrent donc pas d'attention particulière pour la compatibilité avec les autres produits.

## Valeurs nutritives

| Pour 125 ml (½ tasse) de radis cru, tranché (61 g) | Teneur  | % valeur quotidienne |
|----------------------------------------------------|---------|----------------------|
| <b>Calories</b>                                    | 10 kcal | -                    |
| <b>Glucides</b>                                    | 2,1 g   | -                    |
| <b>Fibres alimentaires</b>                         | 1 g     | 4 %                  |
| <b>Vitamine C</b>                                  | 9,1 g   | 10 %                 |
| <b>Folate</b>                                      | 15 µg   | 4 %                  |
| <b>Potassium</b>                                   | 143 mg  | 3 %                  |

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des radis uniformes et de **couleur éclatante**, bien formés, lisses, fermes, mais avec une chair tendre, sans signe d'altération causée par des maladies ou insectes.

Évitez les radis très gros qui seront fibreux et plus piquants. Dans ce cas, la cuisson peut adoucir leur goût trop piquant.

## Caractéristiques nutritionnelles

Le radis contient de la **vitamine C** et des **folates**. La vitamine C a des propriétés antioxydantes bénéfiques pour la santé. De plus, cette vitamine favorise l'absorption du fer dans l'intestin, un minéral aussi essentiel au corps humain pour la production des globules rouges.

Le folate est pertinent pour le renouvellement des cellules du corps humain et aussi particulièrement important chez la femme enceinte, puisqu'il est impliqué dans le développement normal du tube neural chez le bébé.

Le radis fait partie de la famille des crucifères comme le brocoli et les choux de Bruxelles. Il s'agit d'une famille de légumes dont la consommation a été associée à une prévalence réduite des cancers du tube digestif et du poumon.

### En résumé, le radis :

- Contient de la vitamine C et des folates aux rôles multiples dans le corps humain.
- Fait partie des crucifères, un groupe de légumes associés à la prévention de maladies chroniques comme le cancer.



**Si vous faites cuire vos radis, ajouter un ingrédient acidulé (ex. : citron, vinaigre, tomate). Ils conserveront alors leur couleur rouge vif !**

## Commanditaires :



## Conservation domestique

Conservez les radis au **réfrigérateur dans un sac perforé ou dans le bac à légumes**. Les radis se conservent **environ 1 semaine**.

Retirez rapidement les feuilles pour améliorer la durée de conservation des radis. En effet, le fait de maintenir les feuilles les assèche.

Il est **déconseillé de les congeler**, car leur texture, leur saveur et même leur coloration sont altérées à la décongélation.

## Utilisations culinaires

La texture **croquante** et le petit goût **piquant** du radis peuvent être appréciés en le consommant **cru**, que ce soit en trempette, dans les salades ou dans les sandwiches.

Faites-le mariner quelques minutes dans un peu de vinaigre de riz, sel et sucre : parfait pour ajouter à vos plats de toutes sortes (sandwich, bols-repas, salades). Entreposez-les ensuite dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

On peut le manger **entier** ou le **couper** selon la préférence : en rondelles, en bâtonnets, en dés, haché finement ou même râpé.

Bien qu'il soit plus souvent consommé cru, le radis gagne à être connu sous forme **cuite**. Sa saveur devient alors **plus douce**. Essayez de l'ajouter aux sautés, aux soupes, aux omelettes, aux mets mijotés... Il est aussi délicieux grillé!

## Comment éviter le gaspillage ?

Il n'est pas nécessaire de peeler les radis à moins que l'on souhaite adoucir leur côté piquant.

Le radis se cuisine de façon intégrale : les feuilles sont comestibles et se cuisinent comme des épinards !

Recouvrez la texture croquante de vos radis ramollis en les plongeant 1 heure dans de l'eau glacée.

## Partenaires :



Association des producteurs maraîchers du Québec

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
l'AGRICULTURE

Canada Québec