

# Docteur nature : le radis n'est pas radin

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

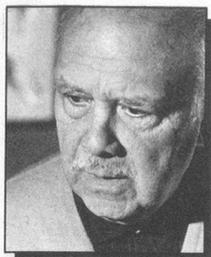
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



PAUL VINCENT

## DOCTEUR NATURE

# Le radis

## n'est pas radin



Le radis; la cerise de la terre.

(Dessin de l'auteur)

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux, - notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», Editions France-Empire - vous montre, de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature. Ce mois-ci, le radis.

Le jardin a son Asiatique rose. Ce n'est pas un canular potager. C'est le radis: en dépit de son tein clair, le radis est né en Chine il y a des millénaires, avant d'entrer dans le Marché commun d'Europe tempérée.

Le radis est la cerise souterraine, surtout quand il est à racine ronde. De la famille crucifère, surnommé familièrement «ravinnet» ou «ravenelle»,

ce *Raphanus sativus* ne manque pas de ressources. Il a son pécule d'iode et de magnésium et les protéines de son soufre. Avec un compte en banque des vitamines: B, C, P.

Il devient rapidement adulte: en trois semaines, en particulier la variété «radis de tous les mois». Dans les potagers de nos montagnes, jusqu'à près de 1600 m, l'ensoleillement est tel - du moins en juin - que la variété «radis de 21 jours» se cueille souvent avec 24, voire 48 heures d'avance.

Les radis roses ne se mangent pas: ils se croquent - feuilles et racine dans les hors-d'œuvre. Crus, ils réalisent un mariage d'amour avec le beurre frais et ils se prennent alors pour des noisettes sans coquille.

Toutefois, ils ont une essence sulfurée qui leur donne un goût piquant et qui les rend indigestes. Les mâcher avec application leur donne la digestibilité.

Mais le radis ne se contente pas d'être grignoté seul. Les feuilles, quand elles sont jeunes, se mangent crues en salade et cuites en épinard.

Les radis, en rondelles blanches et roses, agrémentent et sponsorisent les salades vertes. Préparés à chaud, ils s'accrochent à la façon des navets nouveaux. Ils s'entendent bien avec la crème. Râclés, blanchis à l'eau salée, égouttés, ils sont cuits, étuvés au beurre. Il ne reste plus qu'à les mouiller - 7 décis de crème pour 1 kg de radis, et à réduire le mouillement d'un tiers, pour en avoir tout le plaisir.

Ils se dégustent aussi «glacés». Tout d'abord on les passe vivement au beurre.

Quand ils ont blanchi, on leur met un voile de sucre en poudre, on les mouille de bouillon jusqu'à couverts. Cuits jusqu'à l'évaporation du mouillement, on les glace. Dans ce cas ce sont surtout des garnitures de viandes.

On peut les essayer, mijotés doucement dans un jus brun lié, après cuisson dans l'eau salée.

«A la poulette» ce sont des radis cuits dans le jus, mais mijotés tendrement, doucement, dans une sauce au vinaigre aromatique et aux jaunes d'œuf.

Les hommes sont injustes - même avec les légumes. Quand ils disent, d'une entreprise ou d'une œuvre d'art «ça ne vaut pas un radis», c'est surtout cette petite crucifère ravissante qu'ils discréditent en en faisant une mal aimée.

Car le radis n'est, si l'on ose dire, pas «radin pour deux sous».

Il est aussi obligeant pour le malade que pour le gastronome. Il réussit des «contres» plus utiles que ceux d'un boxeur: antiscorbutique, antirabique, antiseptique général.

Draineur hépatique et rénal, il sait être aussi bien digestif que pectoral. Le radis donne de l'appétit. Il lutte contre la déminéralisation. Il aide à l'élimination des calculs biliaires (lithiase), devient un ami hépatique, supprime les fermentations intestinales, adoucit les bronchites, apaise les rhumatismes.

Le radis n'est tout de même pas une panacée. Mais en étant toujours prêt à rendre service, on peut dire (aussi) du radis: «Il est petit, mais il fait le maximum!»

P. V.

Prochain numéro: la laitue.