Raphanus sativus L., 1753 cv. 'Feuilles De Radis' (Radis)

Identifiants : 26871/rapsat3

Association du Potager de mes/nos Rêves (https://lepotager-demesreves.fr)
Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 09/05/2024

- ***Classification phylogénétique :***
    - ***Clade : Angiospermes ;***
    - ***Clade : Dicotylédones vraies ;***
    - ***Clade : Rosidées ;***
    - ***Clade : Malvidées ;***
    - ***Ordre : Brassicales ;***
    - ***Famille : Brassicaceae ;***
- ***Classification/taxinomie traditionnelle :***
    - ***Règne : Plantae ;***
    - ***Division : Magnoliophyta ;***
    - ***Classe : Magnoliopsida ;***
    - ***Ordre : Capparales ;***
    - ***Famille : Brassicaceae ;***
    - ***Genre : Raphanus ;***
- ***Synonymes : Probably now Raphanus sativus Radicula group, Raphanus acanthiformis J. M. Morel, Raphanus chinensis Miller (1768), not (Linnaeus) Crantz (1769), Raphanus macropodus H. LÃ©veillÃ©, Raphanus niger Miller, Raphanus raphanistroides (Makino) Nakai, Raphanus raphanistrum Linnaeus var. sativus (Linnaeus) Domin, Raphanus sativus var. macropodus (H. LÃ©veillÃ©) Makino, Raphanus sativus f. raphanistroides Makino, Raphanus sativus var. raphanistroides (Makino) Makino, Raphanus taquetii H. LÃ©veillÃ© ;***
- ***Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : Radish , Cai cu, La-phug, Lobak, Luo bo, Monla, Monla-u, Mula, Nabo silvestre, Rabanete, Rabanito, Radeisshu, Radis, Ravanello, RdecìŒa redkvica, Rediska, Rettich ;***

- ***Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :***

  -Jeunes racines tendres crues (principalement) ou cuites (en potées, marinades, etc...) -Jeunes feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe, brède...) ; les plus anciennes sont uniquement consommées cuites ; -les racines et les graines sont picklées ;

  Détails :

  Partie(s) comestible(s)$^{\{\{\{0(+x)}$: racines, feuilles, herbe, fruit, légume$^{\{\{\{0(+x)}$.

  Utilisation(s)/usage(s)$^{\{\{\{0(+x)}$ culinaire(s) :

  -les jeunes racines tendres sont principalement consommées crues ;

  -les feuilles sont consommées cuites$^{\{\{\{0(+x)}$; jeunes feuilles crues ou cuites (ex. : comme potherbe, brède$^{\{\{\{(dp*)}$) ;

  -les racines et les graines sont picklées ;

  -les jeunes gousses peuvent être consommées en salade$^{\{\{\{0(+x)}$; ou cuites comme des haricots$^{\{\{\{(rp*)}$.

  On consomme ce légume-racine cru (à la croque au sel ou en salade par exemple) ou cuit ; il est riche en minéraux et oligo-

éléments mais également en soufre (ce qui lui donne sa saveur piquante et qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion) et en vitamine C, tout en étant très diététique (15 kcal pour 100 g) ;

Les graines sont comestibles, et sont parfois utilisées comme un condiment croquant pour salades épicées ;

Les feuilles et les gousses sont également comestibles (certaines variétés sont d'ailleurs cultivées spécifiquement pour la consommation de l'une ou l'autre de ces parties aériennes ; excellente source de provitamine A (antioxydante), de vitamine C et de fer ;

Les jeunes racines tendres sont principalement consommées crues. Les feuilles sont consommées cuites. Roots et graines sont marinés. Les jeunes gousses peuvent être consommées en salade

Partie testée : racine - crue{{{0(+x) (traduction automatique)
Original : Root - raw{{{0(+x)

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
93.3	62	15	1.0	Tr	25	1.9	0.1

néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- *Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):*

- *Liens, sources et/ou références :*

dont classification :