

Caractéristiques générales

Les radis cultivés au Québec sont principalement rouges mais il existe d'autres variétés dont des blanches, roses, mauves et même des jaunes et des noirs ainsi que le radis Daïkon. Les radis ont une croissance relativement rapide ce qui permet d'obtenir des radis frais du Québec au printemps dans les épiceries. Les radis sont principalement produits au champ, tôt au printemps jusqu'à l'automne.

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



Chaîne de froid essentielle pour la manutention, la conservation et l'étalage

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

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

La température optimale est de **1 °C ou sur glace** (si utilisation d'un papier ciré pour empêcher le gel), pour une durée de conservation maximale de **7-14 jours** pour les **radis en bottes**, et de **21-28 jours** pour les **radis 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

Disposer les radis à température de **1-4 °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

Radis, tranché ½ tasse	Cru (61 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	10 kcal	-
Matières grasses	0,1 g	0%
Glucides	2,1 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4%
Protéines	0,4 g	-
Vitamine C	9,1 mg	10%
Folate	15 µg	4%
Potassium	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 défauts de croissance, signes d'altération de maladies ou d'insectes.



Caractéristiques nutritionnelles

Le radis contient de la **vitamine C** ainsi que des **antioxydants** qui pourraient avoir des effets protecteurs contre **certains cancers**.

Par ailleurs, les légumes crucifères tels que le radis seraient bénéfiques pour la **santé cardiovasculaire**.

En revanche, comme les autres **légumes crucifères**, le radis peut provoquer des **inconforts digestifs** chez les personnes souffrant du **syndrome du côlon irritable**. Celles-ci peuvent en consommer avec modération et selon leur propre tolérance.

Utilisations culinaires

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

On peut le manger **entier ou le couper** selon la préférence : en rondelles, en bâtonnets, en dés, haché finement, 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... **Vous serez conquis !**



Les radis sont principalement produits au champ, tôt au printemps et jusqu'à l'automne.

Conservation domestique

Conservez les radis au **réfrigérateur**, dans un **sac ou une pellicule plastique perforé** pour prévenir le dessèchement et éviter la condensation qui accélère la dégradation, pour une durée d'environ **1 semaine**.

Ravivez vos radis amollis en les plongeant 1 ou 2 heures dans de l'eau glacée !

Éléments distinctifs

Si vous faites cuire vos radis, assurez-vous d'**ajouter un ingrédient acidulé** (citron, vinaigre, tomate, etc.) Leur couleur deviendra d'un **beau rouge vif !**

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est **déconseillé de les congeler** car ils perdent rapidement leur texture, saveur et même leur coloration à la décongélation.

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



Association des producteurs maraîchers du Québec



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | Handbook of vegetables and vegetable processing (Wiley-Blackwell) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance – Radishes

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les Producteurs en serre du Québec**.

