RADIS

29 septembre 2022 - Défi Zéro Gaspi



Aujourd'hui, c'est la Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture! Pour l'occasion, nous avions envie de mettre de l'avant un de nos légumes préférés : le radis! En termes de disponibilité, les radis remportent la palme. Parmi les premiers à être récoltés au printemps, on les retrouve sur les étalages jusqu'à la fin de l'automne. L'équipe du Défi Zéro Gaspi s'est donnée comme mission de vous présenter des façons variées de les cuisiner.



TZATZIKI DE RADIS

Rendement : 500 ml (2 tasses)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps d'égouttage : minimum 1 heure

Congélation : déconseillée

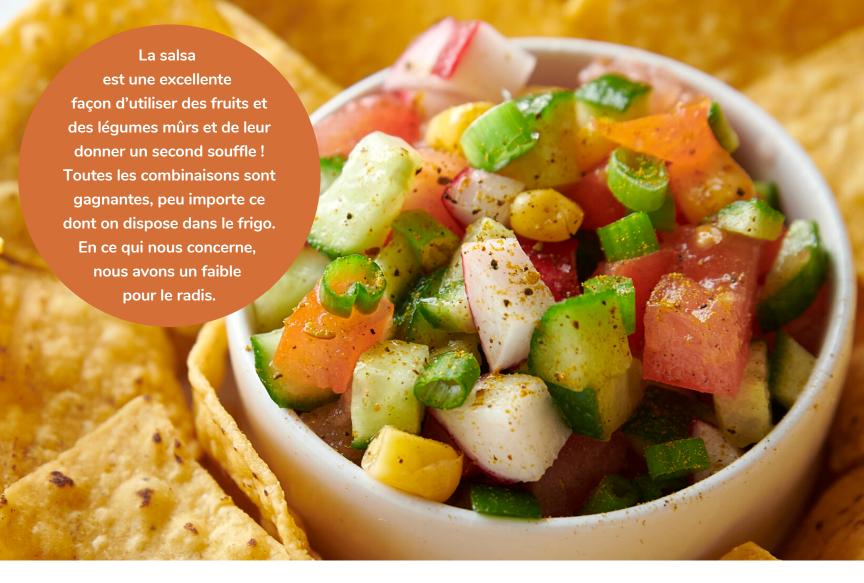
Le tzatziki est une trempette très populaire au Moyen-Orient. Goûteux et frais, il peut facilement remplacer les sauces pour vos sandwichs ou être allongé pour en faire une vinaigrette. Recette idéale pour éviter de gaspiller les concombres ramollis, avez-vous toutefois songé à préparer des "tzatzikis zéro gaspi" ? Gageons que le tzatziki de radis vous charmera!

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de radis
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 1 gousse d'ail, hachée
- Le jus et le zeste d'un citron
- 60 ml (1/4 tasse) de fanes de radis hachées finement
- 30 ml (2 c. à table) d'épices à tzaziki ou menthe hachée
- Filet d'huile en garniture (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

- 1. Râper le radis et laisser égoutter dans une passoire pendant une bonne heure.
- 2. Dan<mark>s un b</mark>ol, ajouter le yogourt, l'ail et le jus de citron. Mélanger.
- 3. Ajouter le zeste de citron, les fanes de radis et les épices. Mélanger.
- 4. Verser un filet d'huile d'olive sur le tzatziki, saler et poivrer. Servir.



SALSA DE RADIS

Rendement : 500 ml (2 tasses) Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson: aucun Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 1 ou 2 fruits coupés en petits dés
- 1 ou 2 légumes (ex: des radis) coupés en petits dés
- Oignon au goût, la variété de votre choix, coupé en petits dés
- Herbes fraîches de votre choix (ex: coriandre, basilic, persil, etc.)
- Huile pour lier le tout
- Sel et poivre, au goût

Préparation

- 1. Mélanger les dés de fruits et de légumes dans un grand bol. Ajouter les oignons, les herbes fraîches, l'huile et assaisonner au goût. Pour obtenir une texture plus lisse, broyer légèrement au mélangeur électrique.
- 2. Accompagnez les salsas touski d'une protéine et de nachos pour en faire un repas complet. Un vrai délice!

BEURRE AUX FEUILLES DE RADIS

Par La Transformerie

Autrefois délaissées, les feuilles de radis sont de plus en plus appréciées en cuisine. Conférant une saveur légèrement poivrée, elles donneront un peu de piquant au beurre. Une combinaison qui saura rehausser vos recettes préférées.

D'ailleurs, ce beurre se marie merveilleusement bien à des légumes rôtis, comme des radis ; il peut également servir à rehausser le poisson ou un steak.



BEURRE AUX FEUILLES DE RADIS

Rendement : 125 ml (½ tasse) Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

Congélation: 6 mois

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de feuilles de radis compressées
- 100 g (environ ¼ de lb) de beurre non salé, tempéré
- Zeste de ½ citron
- 2,5 ml (½ c. thé) de sel
- 2,5 ml (½ c. thé) de poivre noir moulu

Préparation

- 1. Bien nettoyer les feuilles de radis sous l'eau pour en retirer toute saleté.
- 2. Dans une eau bouillante, blanchir les feuilles pendant deux minutes, puis les tremper dans l'eau glacée pour les refroidir.
- 3. Bien les égoutter et les tordre dans un linge pour enlever le plus d'eau possible.
- 4. Dans un mélangeur électrique, ajouter les feuilles, le beurre, le sel, le poivre et le zeste. Bien mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver au froid.



Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Un merci tout spécial à JAG, producteur de radis d'exception, pour l'engagement dans ce cahier.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de	Graphisme	Photographe	Stylisme	Révision
contenu		Josiane	Florence-Léa Siry	Guillaume Cantin
Florence-Léa Siry	Florence-Léa Siry	de la Sablonnière	Guillaume Cantin	Richard Mercier
Guillaume Cantin				Amaryllis Ricard-Lafond







Québec **

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

