

# LE RADIS NOIR

Souvent boudé par les consommateurs au profit du radis rose, le radis noir se révèle pourtant un précieux allié au quotidien pour votre santé. Ultra utilisé dans la cuisine asiatique, ce légume d'autrefois fait un retour en force dans nos assiettes et dans nos placards. Qu'on le consomme pur ou transformé, cette légumineuse acide reconnaissable à sa saveur piquante n'a pas fini de vous étonner.

Voici 5 astuces et utilisations recommandées au quotidien. Nous allons vous expliquer pourquoi ce légume peut faire des miracles, que l'utilisiez en complément alimentaire, en médecine douce ou bien dans vos préparations du quotidien.

## 1. Un excellent remède utilisé en phytothérapie

Vantée par de nombreux naturopathes, la consommation ponctuelle de radis noir se révèle être avantageuse sur le fonctionnement de la vésicule biliaire. En effet, il agit en véritable booster, permettant d'augmenter significativement l'évacuation de la bile. Il permet d'apaiser les sensations d'inconfort intestinal, les ballonnements et favorise le processus digestif.

Notre astuce santé : consommer un verre de jus de radis noir après un repas trop chargé en calories ou saturé en corps gras. La recette est simplissime :

- Découper le radis noir en fines rondelles
- Peser les rondelles de radis noir et ajouter la même proportion de sucre (non raffiné)
- Déposer au fond d'une assiette une couche de radis, couvrir de sucre, et continuer l'opération en alternant les couches successives.
- Laisse dégorger la préparation pendant 24 heures
- Passer au tamis et récolter la partie liquide (jus)
- Consommer rapidement et conserver une semaine au maximum dans une bouteille en verre au frais.

## 2. Un allié médicinal redoutable

Le radis noir est très efficace, pour maintenir un taux de cholestérol dans la norme. Chargé en minéraux et en vitamines, sa consommation est excellente pour notre santé. Il permet notamment une élimination importante des toxine stockées dans l'organisme. Le radis noir soulage aussi efficacement les migraines liées à une surcharge hépatique.

Notre petit conseil : le consommer en gélules (disponible en pharmacie en cure de fond ou bien en cas de symptômes).

## 3. Un incroyable atout beauté pour la peau

Riche en antioxydants, le radis noir deviendra votre compagnon pour prévenir le vieillissement et le relâchement cutané. Appliqué sous forme de jus sur le visage, il éliminera les radicaux libres. En application locale, il permet d'accélérer la cicatrisation de l'acné. Comme masque sur le cuir chevelu, il boostera la repousse capillaire et réduira la perte de cheveux. En formant une pellicule protectrice, il contribuera à réguler les excès de sébum tout en maintenant une hydratation optimale.

## 4. Un ingrédient méconnu pour booster nos recettes

Avec son goût acidulé, le radis noir vient secouer nos assiettes du quotidien. À consommer de préférence cru pour garder intactes toutes ses saveurs, il sera idéal pour agrémenter une salade

composée en toute saison. Le must ? Découpez quelques lamelles dans une salade de pommes de terre, agrémentée d'oignons jaunes et d'un filet d'huile d'olive. Il se déguste également râpé, en simple « topping » pour donner un peu d'acidité à nos plats favoris !

## **5. Un stimulant pour la libido**

Si le radis n'est pas le légume le plus sexy sur les étales des maraîchers, sa composition aurait quelques vertus aphrodisiaques ! Certes, il n'est pas aussi puissant que le désormais réputé gingembre, mais sa consommation pourrait être tout aussi bénéfique. Même si tous les spécialistes ne sont pas d'accord sur la question, il ne vous en coutera rien d'essayer !

Vous l'avez bien compris, le radis noir ne devrait pas être boudé ! Dans nos assiettes ou bien en cure détoxifiante, ses nombreux bienfaits ne sont plus à démontrer. Peu coûteux et de plus en plus accessible en grande surface, ce légume d'autrefois n'a pas fini de vous surprendre par ses vertus.