

La Gazette du Potager

Semaine 21

Livraison de la semaine

- Salade d'hiver
- Mesclun Top Forme
- Radis géant chinois
- Carottes
- Pé Tsai Shirimen Hakusai
- Thym et Laurier-sauce
- Tatsoï et/ou Brocoli Wan Shen
- Betteraves mignonnes

Découverte de la semaine

Le radis géant

Le **radis blanc**, **radis d'hiver**, également **radis chinois** (**luóbo** en chinois : 萝卜 ; pinyin : **luóbo**), **daikon** en japonais (katakana : ダイコン ; kanji 大根), et **mu** en coréen (hangul : 무). Il est le cousin asiatique du radis noir, mais il est au moins deux fois plus long et plus épais et a la peau blanche. Il est aussi plus succulent (radis à jus par excellence) et moins fibreux. Cette racine est originaire de la Méditerranée et du Moyen-Orient. Il en existe plusieurs variétés (comme la var. *macropodus* Makino). Ils sont tous plus ou moins piquants, à l'instar du radis, selon les sols et surtout la durée d'ensoleillement. Le radis blanc est un légume essentiel en cuisine d'Extrême-Orient. De culture facile il mérite une place au jardin pour un air exotique. La racine étant assez longue, la terre doit être bien ameublie. Très riche en vitamines et en calcium, il entre dans les cuisines traditionnelles japonaise et chinoise. Il peut être consommé cru ou cuit et ses feuilles peuvent agrémenter des soupes et servir de condiment. Le radis chinois s'adapte également à la méthode dite "des graines germées", facile à réaliser elle permet de profiter aux maximum de tous les vitamines et sels minéraux.

Dicton de la semaine

"Quand il tonne entre Toussaint et Noël, l'Hiver est en retard." Populaire

Recettes de la semaine

Radis géant chinois style Sichuan

Ingrédients (3-4 personnes)

- env. 600 g de radis géant chinois
- 300 g de porc haché (ou autre viande hachée)



- 1 càs de gingembre frais, 3 gousses d'ail
- 4 tiges d'oignon vert ou ciboule

- 2 càs de grains de poivre de Sichuan, 3 badianes chinoises (anis étoilé)

- 3 càs d'huile végétale

- 1 càs de vin de Shaoxing (alcool de riz), 1 càs de sauce soja clair, 1 càs de sauce soja foncée, 1 càs de sauce d'huîtres
- 1/2 càs de sel, 1/2 càs de sucre
- 250 g d'eau
- 1.5 càs de fécule de maïs délayées dans 3 càs d'eau

Préparation

1. Pelez et hachez l'ail, le gingembre et hachez les tiges de ciboules en séparant les parties blanches et vertes. Pelez le radis chinois et coupez-le en morceaux de 2 cm.
2. Chauffez l'huile dans un wok (ou sauteuse) à feu doux. Ajoutez l'anis étoilé et les grains de poivre de Sichuan. Chauffez 10 min. sans les laisser brûler. Retirez les aromates en prenant soin de laisser l'huile désormais parfumée dans le wok.
3. Ajoutez le gingembre, l'ail et les parties blanches de l'oignon vert.
4. Augmentez le feu à moyen-élevé et remuez le tout pendant 2 min. Ajoutez la viande et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Ajoutez les morceaux de radis. Mélangez, couvrez et laissez mijoter environ 20 min. à feu moyen, jusqu'à ce que les radis soient cuits et translucides.
5. Pendant ce temps, délayez la maïzena dans l'eau. Une fois les radis cuits, retirez le couvercle, augmentez le feu et ajoutez le mélange de fécule de maïs et les parties vertes de l'oignon. Laissez chauffer le temps d'épaissir la sauce à votre goût.
6. Ajoutez le vin de Shaoxing, les sauces soja claire et foncée, la sauce d'huîtres, le sel, le sucre et l'eau. La sauce soja foncée apportera une jolie couleur au plat.

Le Potager du Grainier, Route des Mines de Sel 13, 1880 Bex (VD), 076 563 96 03