

La Gazette du Potager

Semaine 25



Saison 2017-2018

Préparation de Noël

Comment faire germer le radis ?

Trempage 4 à 6 heures

(ou 1 nuit)

Rinçages 3 minutes par jour

Germination 2 à 3 jours

Ingédients : pour 1 pot de 750 ml

1 cuillère à soupe bombée de graines sèches

1 germoir ou un bocal

Progression :

- Trempage : 4 heures à l'eau tiède ou 6 heures à l'eau froide. Les graines de radis gonflent beaucoup et vite. On peut les laisser tremper une nuit à l'eau froide par facilité. Après le trempage, rincer abondamment (remplir le pot d'eau froide, 3 fois de suite et le vider). Bien égoutter l'eau car le radis n'aime pas la stagnation d'eau. Egaliser les germes sur la paroi du bocal.
- Rinçage : 2 à 3 fois par jour. Essayer de démêler les pousses avec une baguette lors des rinçages.
- Germination : 6-7 jours. Au bout de 2-3 jours, une petite feuille en forme de cœur apparaît. Le radis rose a une tige rose et une feuille vert clair, le radis pourpre a une tige violette et une feuille vert foncé, le radis noir a une tige blanche et une feuille vert moyen.
- Lors de chaque rinçage, faire déborder l'eau du bocal pour éliminer les coques vides
- Conserver au frigo dans un bocal en verre, les pousses bien égouttées pendant 8 à 10 jours (les radis se gardent longtemps)

Utilisation

Dans des salades ou mêlées à des légumes, les germes de radis donnent du pep.

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com

Livraison de la semaine

- Mesclun super Noël (Salade, Cresson, Moutarde)
- Epinards
- Sauges et Romarin
- Kale en folie
- Choux rouge et/ou blanc
- Carottes
- Céleri-Rave
- TatSoï
- Radis à germer à tiges blanches et violettes (sachet)

Découverte de la semaine

Les radis à germer (ou Jeu de patience pour les Fêtes)

Vous avez entendu parler des vertus extraordinaires des graines germées ? Donc vous allez adorer faire germer vous-même vos graines ! Avec mes astuces et conseils en photo, vous réussirez facilement le radis germé pour le consommer. Comme l'Alfafa, et la lentille, le radis est facile à faire germer et il germe vite. Les graines de radis sont de taille moyenne de couleur marron. Selon la variété, le goût sera plus ou moins piquant. Dans l'ordre : le radis noir (le plus fort), radis rose, pourpre, ou blanc (daïkon, le moins fort). Le radis désintoxique le foie et draine les reins. On peut faire germer les radis dans une coupelle (les pousses seront droites) mais c'est mieux dans un bocal. La température idéale est inférieure à 18°. Si la pièce est plus chaude, rincez plus souvent à l'eau froide pour éviter la fermentation. Si on voit apparaître une sorte de duvet blanc qui ressemble à une moisissure (surtout le matin après une nuit sans rinçage !), pas de panique, il suffit de les rincer abondamment pour éliminer le duvet.

Le bon mot de Noël

“J'avais mis mes souliers devant la cheminée, le père Noël m'a apporté des pieds.” Philip Glück

c/o Au verso Conte de Noël du Grainier