

Salade de radis noir

Salade de radis noir

Recette avec des radis noirs

Radis Noir

Le radis noir riche en vitamines du groupe B ainsi que du soufre, très riche en eau et en fibre, il améliore considérablement le transit intestinal, et se voit particulièrement recommandé aux personnes souffrant de constipation. Le radis noir augmente le flux biliaire et permet à la vésicule biliaire de rester en pleine santé. Il a aussi un effet antibactérien sur notre flore digestive. Le jus de radis noir est utilisé pour traiter la toux et fortifier.

Salade de radis noirs.

Lavez et pelez vos radis, ensuite râpez les avec la râpe à roesti. 1 gousse d'ail, 3-5 CS d'huile d'olive. 1 jus de citron. Mélangez l'huile, le citron, l'ail, et ajoutez les radis noirs. Servez frais avec des tranches beurrées de pains grillés. Vous pouvez également les cuisinez comme des navets ou des raves. Pour traiter la toux, coupez les en deux, faites une petite cuvette ou vous mettez quelques morceaux de sucre Candy. Les laissez à température ambiante. Boire le jus qui vat remplir la petite cuvette.