

## Recette de radis noir : frites de radis noir au four

Je ne sais pas pour vous, mais quand je me retrouve avec du radis noir dans mon panier de légumes bio, je me demande toujours quoi faire d'autre que le râper et le manger cru. Ça convient un temps, mais on va en avoir une bonne partie de l'hiver, alors il faut innover sinon on risque de se lasser. Et surtout de lasser les papilles de sa petite famille.

Alors pourquoi ne pas transformer le radis noir en frites ? C'est simple à réaliser, rien de compliqué dans cette recette et à la cuisson le radis noir perd le côté piquant qui peut ne pas plaire à tout le monde.

En plus le radis noir est paré de vertus, alors pourquoi s'en passer ?

### Les vertus du radis noir

Le radis noir est traditionnellement utilisé pour maintenir en bonne santé le foie et la vésicule biliaire, vous avez déjà du voir les ampoules de mélanges de teinture « spécial foie ». On y trouve presque systématiquement le radis noir. D'ailleurs vous pouvez tout à fait en ajouter dans le [jus détox du foie que je vous ai proposé ici](#).

Il est recommandé aussi pour les intestins, il contient des fibres et améliore le péristaltisme intestinal. Il favorise aussi la digestion.

Le radis noir, notamment en jus, serait efficace aussi pour traiter les affections respiratoires. Il possède des propriétés anti virales et anti microbiennes. D'ailleurs on en fabrique un sirop de radis noir, un truc de grand-mère vous connaissez ?

### Sirop de radis noir anti-toux

- Pour réaliser le sirop de radis noir il vous faut un radis noir (ça va sans dire) et du sucre (celui que vous voulez : de canne, complet, blanc).
- Lavez le radis noir, râpez-le. Ajoutez le même poids en sucre que le poids de radis noir.
- Mélangez bien. Laissez reposer au frais 12 heures avant de filtrer la préparation.
- Vous pouvez en prendre une cuillerée à soupe 3 fois par jour.
- Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

### Recette de frites de radis noir au four

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette sans oeuf

#### Accompagnement

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

## Ingrédients

- 1 radis noir
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de sirop d'agave (facultatif)
- Sel
- Poivre noir
- 1 cuil. à café de paprika

1. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
2. Lavez et pelez le radis noir.
3. Coupez-le en forme de frites. Déposez-les dans un contenant à couvercle.
4. Ajoutez par-dessus l'huile d'olive, le sirop d'agave et saupoudrez de sel.
5. Ajoutez 3 tours de moulin à poivre noir et saupoudrez de paprika.
6. Fermez la boîte et secouez le tout.
7. Déposez les frites de radis noir sur une plaque allant au four et faites cuire 25 minutes à chaleur tournante.

## Le conseil de Karen

Vous pouvez faire cette même recette de frites avec différents légumes, ça fonctionne très bien avec les légumes racines.

Voir aussi :

[Frites de céleri rave](#)

[Potatoes au four](#)