

Daikon

Cette grosse racine blanche est un Daikon ou encore radis japonais. Il s'agit du grand cousin de nos petits radis roses ou blancs et de notre radis noir. Son goût a la réputation d'être plus doux. D'un point de vue nutritionnel il est peu calorique, riche en vitamine C, en amylase et en fibres. Il permet donc une bonne digestion. De plus, c'est une source importante en éléments anti-oxydants connus pour leurs effets anti-vieillessement. Ses feuilles, pouvant également être mangées sont riches en vitamines et en minéraux. Elles sont utilisées dans la médecine traditionnelle chinoise pour leurs propriétés antiscorbutiques, laxatives et diurétiques. Très présent dans la cuisine japonaise il se consomme aussi bien cru que cuit. Vous en avez certainement déjà vu si vous avez déjà mangé dans un restaurant de sushi. Ce sont les fils blancs qui accompagnent les sushis et les sashimi.

Cru vous pouvez le râper comme des carottes, avec lesquelles il se marie d'ailleurs très bien. Le couper en fine tranche ou encore en bâtonnet. Vous pouvez également le faire en marinade

Salade de daikon et carottes, vinaigrette à la thaïlandaise :

3 carottes ; 1 daikon ; Le zeste d'un citron vert ; Quelques brins de coriandre fraîche ; 50 g cacahuètes grillées et concassées grossièrement. Vinaigrette : 2 cuil. à soupe de jus de citron vert ; 2 cuil. à café d'huile de sésame ; 2 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de sucre ; 1 cuil. à café de sauce nuoc mam

Lavez puis pelez les carottes et le radis. Coupez les extrémités puis râpez-les. Ajoutez le zeste de citron vert et mélangez. Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Réservez au frais couvert par un film alimentaire. Au moment de servir, ajoutez la vinaigrette aux légumes, mélangez et servez, en saupoudrant par dessus les cacahuètes refroidies et émiettées ainsi que la coriandre ciselée.

Cuit : vous pouvez le faire sauter avec d'autres légumes dans une poêlée aux accents asiatiques. Il peut être intégré aux potages, le cuire légèrement avant de le réduire en purée, et soupes (ajouter en fin de cuisson). Il peut également être cuit à la vapeur. Ne pas le cuire trop longtemps, il est meilleur si il ne mijote pas trop. Les feuilles se font cuites en bouillon, soupes ou potage.

Daikon poêlé et fondant

Éplucher le daikon. Couper en rondelle d'environ 1 cm et les mettre dans un bol. Ajouter 2 pincées de sel et 2 pincées de sucre. Bien mélanger. Faire fondre du beurre dans une sauteuse. Ajouter les tranches de daikon et les faire blondir en les retournant pour qu'elles soient colorées des deux cotés. Ajouter 250ml de bouillon de légume couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Servir avec un poisson et du riz.