



Historique

Originaire d'Extrême Orient, le radis est pour la première fois mentionné dans un écrit chinois daté du XI^{ème} siècle avant J.C. Probablement déjà cultivé en Égypte sous la 12^{ème} Dynastie, les Grecs en utilisaient de nombreuses variétés. Il est apparu au XVI^{ème} siècle au Nord Ouest de l'Europe. Toutefois, il faudra attendre le XVIII^{ème} siècle avant que n'apparaisse le petit radis rond et rouge que l'on connaît aujourd'hui ; ceux que l'on mangeait alors étaient généralement blancs ou noirs, beaucoup plus gros et de forme allongée.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Importations

Les importations sont très faibles, en provenance principalement des Pays Bas, et d'Israël.

GMS 1,3 kg/ménage/an en moyenne
Prix moyen d'achat : 2,5 €/kg

Production française

44 100 tonnes

La France est le second producteur européen derrière l'Allemagne. Le Val de Loire est la plus importante région de production.

Caractéristiques techniques

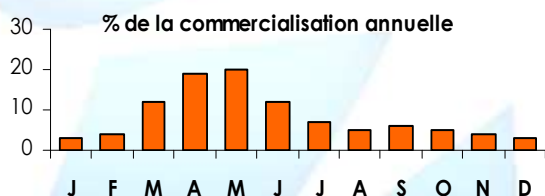
Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage Lxlxh (cm)	Type colisage	Condit	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	50x30x12		15 bottes	90	120
France	50x30x15		16 bottes	72	96
	40x30x15,5	caisse pliante	15 bottes	88	110
	60x40x19,5	caisse pliante	18 bottes	36	45

Conservation
conditions de conservation
Le radis se conserve au froid entre 0 et 4°C, avec une humidité importante. Sa durée de vie en rayon ne doit pas dépasser une journée. Au réfrigérateur il se conserve 2 à 3 jour dans le bac à légumes.

Variétés et Saison

Variété	Caractéristiques	Origines	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
rose	radis demi-long, à bout blanc	Pays de la Loire												
rouge	radis rond et très rouge	PACA												
		Centre												
		Pays Bas												

On trouve aussi du **radis noir**, à la saveur **piquante** très prononcée.



	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pays de Loire												
Ile de France												
Centre												
Pays Bas/Israël												

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	3
Protides	0,6
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoulés	63
Kcalories	15

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	20
Potassium	243
Phosphore	18
Magnésium	7
Eau (g)	94,5
Fibres (g)	1,5

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	23 (14%)
A	0,001
B1	0,03
B2	0,04
PP	0,3
B5	0,14
B6	0,07
B9	0,05
E	0,01

Léger et riche en **Vitamine C**, le radis est bien adapté aux régimes amincissants.

Il contient des **substances soufrées** responsables de sa saveur piquante très caractéristique, qui stimulent les sécrétions digestives et l'appétit. **Les fanes** contiennent de la provitamine A, de l'acide folique, de la vitamine C et du fer. D'où l'intérêt de croquer le vert bien frais des radis ou de le transformer en un délicieux potage !

Portion moyenne : 50g

Conseils



Consommé cru, à la "croque-au-sel", avec du pain et du beurre ou en **version légère**, avec du fromage blanc en faisselle et de la ciboulette ! Plus original, il **se consomme également cuit** : revenu dans un peu de beurre ou d'huile d'olive à la poêle, avec du persil en garniture de viandes et de poissons. Il s'incorpore également très bien à une **poêlée de légumes croquants**. On peut enfin le mettre **en bocal dans du vinaigre**, pour en faire un condiment particulièrement relevé.