

Radis d'hiver (*Raphanus sativus* var. *Niger*)

Brassicacées

Annuelle

Présentation : Le radis d'hiver orne nos assiettes durant les grands froids. Il remplace les petits radis de tous les mois. Plus piquant que ces derniers, il se déguste cuit comme les navets ou cru comme les carottes. Il est facile à cultiver.

Un peu d'histoire : Le radis d'hiver est connu depuis l'Antiquité. Il était cultivé par les Égyptiens, dès 2800 av. J.-C. et figure sur de nombreux hiéroglyphes du temple de Karnak. Les historiens pensent qu'il s'agit de la première espèce de radis cultivé par les êtres humains. Au XII^e siècle, le suc du radis d'hiver était utilisé par les médecins arabes pour lutter contre l'alopecie et les taches de peau.

Il aurait été introduit en Europe par les Romains mais n'aurait fait son apparition en France qu'au XVIII^e siècle.



Gros gris.

Origine :
Asie méridionale,
Europe.

Noms vernaculaires: radis d'Espagne, radis d'hiver, raifort des Parisiens, raifort cultivé, Radis noir,

Description : Le radis d'hiver est une plante de

0,15 à 0,30 cm présentant des tiges florales très ramifiées, pouvant atteindre une hauteur de 60 à 80 cm. Son feuillage vert a la particularité de se présenter sous forme de touffe. Ses feuilles sont vertes et découpées en formant une touffe compacte à la base de la plante. Ce légume possède une racine pivotante pouvant mesurer jusqu'à 20 cm. Sa peau est noire rose ou violacée et sa chair blanche. Elle est utilisée dans l'alimentation et en phytothérapie.

Multiplication : Semez en pleine terre à partir de la mi-juin jusqu'à août. Pour cela : Tracez des sillons de 2 à 3 cm de profondeur et arrosez bien le fond. Semez clair et prévoyez un espacement de 25 à 30 cm entre les sillons. Recouvrez de terre sèche.

Une fois la levée faite, éclaircissez à 10-15 cm. Faites-le lorsque la terre est mouillée ou arrosez avant d'arracher.

Sol et exposition : Pour une évolution parfaite : la terre sera légère, végétale, fraîche et sablonneuse. L'emplacement ensoleillé.

Incidences de la lune : Semer de préférence en lune décroissante.

Nombre de graines au gramme : 120

Durée germinative : 5 ans

Levée : 2 à 5 jours

Température de germination : 15 à 25 ° C

Entretien : Le radis d'hiver ne demande pas d'entretien spécifique, néanmoins certains gestes peuvent contribuer à le maintenir en bonne santé : Arrosez régulièrement et plus copieusement en cas de fortes chaleurs. Prévoyez un paillage pour garder l'humidité du sol. Désherbez régulièrement. Binez pour casser la croûte superficielle et aider à la circulation de l'eau vers les racines. Bon à savoir : un radis qui manque d'eau sera piquant !

Fertilisation : normale à la fin de l'automne ou au début du printemps avec un engrais naturel et du compost. Toutes les 2 semaines, effectuer une fertilisation foliaire (poudrage à base d'algues marines).

Rotation des cultures : Pour le radis d'hiver, il est préférable d'attendre 3 ans avant de le cultiver au même endroit. Il rentre dans la catégorie des plantes potagères à racines.

Bons

mariages Au potager, il s'entend bien avec l'artichaut, la blette, la betterave, la carotte, le céleri, le cresson, l'endive, l'épinard, la fève, le haricot, la laitue, le melon, le panais, le persil, le pois, la tomate. En revanche, il n'aime pas la compagnie du brocoli, du chou, du concombre, du cornichon, de la



courgette, de la pomme de terre, du rutabaga et de la vigne.

Quantité pour 2 personnes : 3 m linéaire

Durée de culture : 10 à 12 semaines.

Variétés : Rose d'hiver de Chine, Violet de Gournay, Noir gros rond, Noir long poids d'horloge, green méat.

Rusticité : craint la chaleur et redoute le gel.

Astuces : Etalez vos semis afin de prolonger votre récolte.

Récolte : Elle se réalise de mi-septembre jusqu'aux gelées : Arrachez les racines. Laissez-les ressuyer une journée sur le sol. Coupez les feuilles.

Rendement moyen : 15 à 25 kg pour 10 m²

Conservation : Le radis d'hiver est assez délicat, car il redoute le gel et se dessèche rapidement. Il est déconseillé de le garder dans la terre, car la racine gèle à moins 3° C, puis pourrit lors du dégel. Même couverte de paille et d'un voile d'hivernage, la culture risque d'être dévorée par les mulots et campagnols ! Il est donc préférable de récolter, puis de stocker les racines dans un silo, ou en cave, dans des caisses de sable maintenues légèrement humide. Le radis d'hiver se conserve très bien : une semaine dans le bac du frigo.

Utilisations : En cuisine, on peut déguster ce légume savoureux, à la saveur piquante, cuit braisé, sauté, glacé

comme les navets ou cru comme les carottes.

Goût : Son goût est beaucoup plus fort que le radis de tous les mois.

Produire ses graines : Il est possible de laisser certains radis monter en graines afin de les récolter et de les semer l'année suivante. Pincez les sommets des tiges florales dès le début de la floraison, les abriter des oiseaux avec un filet. Coupez les siliques avant complète maturité, les sécher à l'ombre, les battre, et récupérer les graines.

Maladies, parasites et traitement : Le radis d'hiver redoute les gastéropodes et l'altise :

Les gastéropodes (escargots et limaces) adorent déguster les feuilles du radis en laissant une trace de leur mucus. Prévoyez des barrières naturelles pour les empêcher de progresser (sciure de bois, coquilles d'œufs pilées, marc de café).

L'altise est un petit coléoptère noir et sauteur qui s'attaque au feuillage en faisant des petits trous. En grand nombre, elles peuvent freiner la croissance des plantes adultes et faire mourir les jeunes plantes. Elles prolifèrent par temps sec et chaud. Arrosez fréquemment, car l'altise déteste l'eau et l'humidité.



Propriétés : Le radis d'hiver possède de nombreuses vertus, il est riche en isothiocyanate aux propriétés anti-carcinogènes et anti-mutagènes de cette dernière molécule. Il contient par ailleurs de la raphanine, aux propriétés

antiseptiques et antibactériennes, ainsi qu'une quantité importante de vit C (114 mg/100 g) du soufre, mais aussi du phosphore, du magnésium et du potassium (554 mg/100 g). Il est antiscorbutique et diurétique et est recommandé aux personnes souffrant du foie et de la vésicule biliaire. D'antan, les grands-mères l'utilisaient pour réaliser des sirops contre la toux.

Sources

Terre vivante- René Vigan

Rustica- Internet

Tous les légumes V. Renaud