



Qui est-il ?

Légume racine au goût piquant, le radis est dans la même famille que le brocoli et les choux.



Quand peux-tu le manger?

Frais : Mi-mai à octobre

Variétés

Il existe plusieurs variétés de radis. Les radis d'été, qui sont les plus faciles à trouver en épicerie, peuvent être de différentes couleurs : rouges, blancs, mauves, roses. Ils peuvent aussi être ronds ou de forme allongée.

Il existe aussi des radis orientaux qui peuvent être noirs, blancs (daïkon), verts, mauves ou vert et rose (radis melon d'eau). Par contre, plusieurs d'entre eux ne poussent pas au Canada.

Impressionnant, non?

Les radis sont parmi les premiers légumes locaux vendus en épicerie au printemps, puisqu'ils poussent vite, c'est-à-dire en 25 à 30 jours!



Un projet de culture de radis en serre est en train de voir le jour au Canada. Cela signifie qu'on pourrait en avoir plus longtemps durant l'année!

À la découverte du

RADIS

d'ici



Où peux-tu y goûter ?

Crue

crudité avec de la trempette

en salade

rondelles fines pour garnir les mets

Cuit

grillé

sauté

en potage

Astuce anti-gaspillage



Ne jette pas les feuilles de radis! Elles se cuisinent comme des épinards, en salade, en sauté, etc.!



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE RADIS

Lance des défis actifs à tes jeunes, teste leurs connaissances et découvre tous les secrets de ce légume !

Me connais-tu ?

Durée : 5-10 minutes



1. Vrai ou faux? Il existe une célébration au Mexique, en décembre, nommée la nuit des radis, lors de laquelle des radis sont sculptés.

Réponse : Vrai. Chaque année, le 23 décembre, des artisans confectionnent des statues représentant des scènes de la Bible et des coutumes locales avec des radis.

2. Vrai ou faux? Les feuilles du radis sont comestibles.

Réponse : Vrai, elles peuvent se manger en salade ou en sauté, par exemple.

3. Où poussent les radis?

- a) Ils poussent dans l'eau.
- b) Ils poussent dans la terre.
- c) Ils poussent dans un arbuste.

Réponse : b) Le radis est un légume racine, comme la carotte et la pomme de terre!

4. De quelles couleurs sont les radis?

- a) Rouge et blanc
- b) Rouge et rose
- c) Mauve et rose
- d) Rouge, blanc, rose, mauve, et même plus

Réponse : d) Les radis peuvent aussi être verts et noirs.

5. En combien de temps poussent les radis?

- a) Un an
- b) Pendant tout l'été
- c) Un mois

Réponse : c)

Rat-dit

Durée : 15-20 minutes

But : Les jeunes doivent réaliser les défis donnés par Rat.

Étape 1 : Donne des consignes aux jeunes. Ils doivent obéir seulement si la consigne commence par « Rat dit ». Par exemple, si tu dis « Rat dit : Faites des sauts avec écart », les jeunes doivent faire des sauts avec écart.

Étape 2 : Quand tu donnes une consigne sans commencer en disant « Rat dit », les jeunes ne doivent pas obéir à la consigne.

Étape 3 : Élimine les jeunes qui ne suivent pas la consigne quand tu dis « Rat dit » et ceux qui suivent la consigne quand tu ne le dis pas.

Étape 4 : Une fois que des jeunes sont éliminés, ils peuvent à tour de rôle donner les consignes aux participants.

Variante : Séparer les jeunes en 2 équipes. L'équipe gagnante est celle où reste le dernier joueur.

Chat-rade

Durée : 3 minutes

Description :

Mon premier est un animal qui vit dans les égouts : RAT

Mon second est les trois premières lettres du mot disque : DIS

Mon tout est un légume racine!

Réponse : Radis

Alimente ton expression!

Tremplin Santé a inventé une nouvelle expression colorée : « Tu radis aujourd'hui! », pour dire à quelqu'un qu'il rayonne! Lance le défi à tes jeunes de prendre la pose quand tu dis cette expression. S'ils oublient, lance-leur un défi!



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE RADIS

C'est l'heure de déguster le radis !



Déguste-moi!

Durée : 30 minutes

But : Explorer le radis sous ses différentes formes avec tes jeunes en utilisant les 5 sens.

Matériel : 1 radis rouge cru et 1 radis rouge cuit* par jeune, 1 pince pour la distribution et 1 couteau.

* Fais sauter les radis 5 minutes dans une poêle avec un peu d'huile.



Examine-les avec tes yeux

- Vois-tu une différence de couleur entre les 2 légumes?
- Si tu les coupes en deux, quelle est la différence entre l'intérieur et l'extérieur?
- Est-ce que leurs couleurs te font penser à un autre fruit ou légume?
- Est-ce que tu les trouves appétissants?



Explore-les avec tes mains

- Que penses-tu de leur forme? Est-elle uniforme? À quoi te fait-elle penser?
- Comment décrirais-tu leur texture (lisse, molle, rugueuse, dure, etc.)?



Reconnais-les avec son odeur

- Aimes-tu leur odeur? Pourquoi?
- Qu'est-ce qu'ils sentent, exactement (odeur boisée, florale, fraîche, douce, etc.)?
- À quoi te fait penser leur odeur (un lieu, un moment, une fête, une personne)?



Leur bruit

- As-tu écouté le son qu'ils font lorsque tu les croques? Es-tu capable de le décrire?
- Quelle est la différence de bruit entre les deux radis?
- Le son est-il faible ou fort? Ressemble-t-il au son que tu entends quand tu croques un melon d'eau ou une carotte?



Découvre-les avec ta bouche

Leur goût

- Aimes-tu leur goût? Pourquoi?
- Comment décrirais-tu leur saveur?
- Est-ce que leur odeur est représentative de leur goût?
- À quels autres aliments leur goût te fait-il penser?

Les goûts :

- Sucré : comme un bonbon
- Amer : comme un pamplemousse
- Acide : comme un citron
- Salé : comme du sel

Leur texture en bouche

- Peux-tu trouver un mot pour décrire la texture?
- Qu'est-ce qui te plaît et déplaît pour chacun des radis?
- Peux-tu les comparer à d'autres aliments que tu as déjà mangés?
- Sous quelle forme as-tu préféré le radis? Cru ou cuit? Pourquoi?

Les textures :

- Croquant : comme un céleri
- Croustillant : comme une banane séchée
- Juteux : comme une orange
- Collant : comme le caramel

Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-le! Visite le site web

www.tremplinsante.ca

pour trouver des recettes qui le mettent en valeur :

- Salade de pommes de terre
- Salade de rondelles

Tu peux aussi te rendre sur le site web du mouvement J'aime les fruits et légumes www.jaimefruitsetlegumes.ca pour découvrir d'autres recettes.



Pour les curieux

Savais-tu que ce sont des molécules appelées glucosinolates qui donnent au radis son côté piquant? Ce sont les mêmes molécules qu'on retrouve dans le chou rouge! As-tu déjà remarqué que le chou rouge cru était un peu piquant?

Pour plus d'idées de mots à utiliser pour déguster les aliments avec les sens,

réfère-toi à l'activité **Expert dégustateur** sur le portail TS !

<https://portail.tremplinsante.ca/>



À LA DÉCOUVERTE DES FRUITS ET LÉGUMES D'ICI — RADIS