

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Docteur nature : le radis n'est pas radin

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

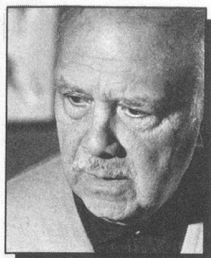
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



PAUL VINCENT

## DOCTEUR NATURE

# Le radis

n'est pas  
radin



Le radis ; la cerise de la terre.

(Dessin de l'auteur)

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits : avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux, – notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», Editions France-Empire – vous montre, de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature. Ce mois-ci, le radis.

Le jardin a son Asiatique rose. Ce n'est pas un canular potager. C'est le radis : en dépit de son tein clair, le radis est né en Chine il y a des millénaires, avant d'entrer dans le Marché commun d'Europe tempérée.

Le radis est la cerise souterraine, surtout quand il est à racine ronde. De la famille crucifère, surnommé familièrement «ravinnet» ou «ravenelle»,

ce *Raphanus sativus* ne manque pas de ressources. Il a son pécule d'iode et de magnésium et les protéines de son soufre. Avec un compte en banque des vitamines : B, C, P.

Il devient rapidement adulte : en trois semaines, en particulier la variété «radis de tous les mois». Dans les potagers de nos montagnes, jusqu'à près de 1600 m, l'ensoleillement est tel – du moins en juin – que la variété «radis de 21 jours» se cueille souvent avec 24, voire 48 heures d'avance.

Les radis roses ne se mangent pas : ils se croquent – feuilles et racine dans les hors-d'œuvre. Crus, ils réalisent un mariage d'amour avec le beurre frais et ils se prennent alors pour des noisettes sans coquille.

Toutefois, ils ont une essence sulfurée qui leur donne un goût piquant et qui les rend indigestes. Les mâcher avec application leur donne la digestibilité.

Mais le radis ne se contente pas d'être grignoté seul. Les feuilles, quand elles sont jeunes, se mangent crues en salade et cuites en épinard.

Les radis, en rondelles blanches et roses, agrémentent et sponsorisent les salades vertes. Préparés à chaud, ils s'accommodent à la façon des navets nouveaux. Ils s'entendent bien avec la crème. Râclés, blanchis à l'eau salée, égouttés, ils sont cuits, étuvés au beurre. Il ne reste plus qu'à les mouiller – 7 décis de crème pour 1 kg de radis, et à réduire le mouillement d'un tiers, pour en avoir tout le plaisir.

Ils se dégustent aussi «glacés». Tout d'abord on les passe vivement au beurre.

Quand ils ont blanchi, on leur met un voile de sucre en poudre, on les mouille de bouillon jusqu'à couverts. Cuits jusqu'à l'évaporation du mouillement, on les glace. Dans ce cas ce sont surtout des garnitures de viandes.

On peut les essayer, mijotés doucement dans un jus brun lié, après cuisson dans l'eau salée.

«A la poulette» ce sont des radis cuits dans le jus, mais mijotés tendrement, doucement, dans une sauce au vinaigre aromatique et aux jaunes d'œuf.

Les hommes sont injustes – même avec les légumes. Quand ils disent, d'une entreprise ou d'une œuvre d'art «ça ne vaut pas un radis», c'est surtout cette petite cruciféracée ravissante qu'ils discréditent en en faisant une mal aimée.

Car le radis n'est, si l'on ose dire, pas «radin pour deux sous».

Il est aussi obligeant pour le malade que pour le gastronome. Il réussit des «contres» plus utiles que ceux d'un boxeur : antiscorbutique, antirabique, antiseptique général.

Draineur hépatique et rénal, il sait être aussi bien digestif que pectoral. Le radis donne de l'appétit. Il lutte contre la déminéralisation. Il aide à l'élimination des calculs biliaires (lithiase), devient un ami hépatique, supprime les fermentations intestinales, adoucit les bronchites, apaise les rhumatismes.

Le radis n'est tout de même pas une panacée. Mais en étant toujours prêt à rendre service, on peut dire (aussi) du radis : «Il est petit, mais il fait le maximum!»

P. V.

Prochain numéro :  
la laitue.