

SIROP DE RADIS NOIR

Préparation : 10 min - Attente 1 Jour

Ingrédients

- ✓ 1 radis noir bio
- ✓ Sucre blond ou roux

Nettoyez et lavez le radis noir. Coupez-le en rondelles bien fines, sans lui ôter la peau (sauf si il n'est pas bio : dans ce cas mieux vaud le peler). Préparez le sucre en quantité équivalente : il faut autant de sucre que de radis. Déposez le radis dans un plat creux et couvrez-le de sucre, en alternant une couche de radis noir avec une couche de sucre.

Le radis dégorge et le sucre fon très rapidement, formant un jus foncé. Couvrez et laissez reposer au frais pendant 12 à 24 heures.

Passez la marinade au tamis, en pressant, pour recueillir le sirop. Il se conserve quelques jours au frais dans un flacon hermétique.

Posologie

Une cuillère à soupe, deux fois par jour.

Info santé : rond ou allongé, le radis noir est un excellent remède maison anti-toux et particulièrement la toux grasse des bronchites car il est expectorant : il aide à l'élimination des mucosités. Ses vertus anti-bactériennes (dus à sa richesse en dérivés soufrés) sont responsables de son efficacité sur les maux de gorge.