

Sirop de radis noir

L'hiver semble vouloir s'installer...avec lui peut-être également, les toux grasses et petites bronchites !!!

Heureusement nos **radis noirs** peuvent nous sauver !



- Nettoyez et lavez le radis noir. Coupez-le en rondelles bien fines, sans lui ôter la peau. 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 fond 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.
- 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 antibactériennes (dues à sa richesse en dérivés soufrés) sont responsables de son efficacité sur les maux de gorge.