



# Raifort



Racine dont on fait une purée que les anglais servent en accompagnement du rôti de bœuf et des huîtres

<b>Noms communs</b>	Raifort, wasabi, (anglais : horseradish)
<b>Nom latin</b>	<i>Armoracia rusticana</i>
<b>Famille</b>	Brassicacées (aussi appelés crucifères), famille incluant les choux, navet, radis, brocolis, moutarde et canola
<b>Description</b>	Plante vivace, les feuilles se mangent, mais on consomme surtout la racine.
<b>Origine</b>	Europe du Sud-Est, de l'Asie de l'Ouest et de la Sibérie
<b>Culture et rusticité</b>	Facile de culture. Préfère un sol frais, riche et humide. Envahissante. La racine se récolte à l'automne de la 2 <sup>e</sup> année
<b>Usage</b>	Culinaire : comme épice (poudre) ou condiment (purée). Médicinal : en infusion ou teinture mère
<b>Nutrition</b>	Vitamines C (frais), B1, 2 et 6, fer, calcium, magnésium, potassium, zinc, cuivre, manganèse et phosphore.
<b>Propriétés fonctionnelles</b>	Bactéricide, carminatif, diurétique, expectorant, mucolytique, bronchodilatateur, rubéfiant, stimulant circulatoire
<b>Modes d'utilisations et dosages</b>	Infusion : 1 c. à thé par tasse, avant les repas Teinture mère : 10-15 gouttes, 3-4 fois par jour
<b>Contre-indications</b>	Déconseillée durant la grossesse. Les estomacs fragiles
<b>Conservation</b>	Poudre scellée au sec, racines fraîches et purées se conservent plusieurs mois au frigo.
<b>Idées recettes</b>	En purée avec les rôtis ou les mollusques, dans les vinaigrettes, en remplacement de la moutarde