



Document d'appoint sur le raifort

Une plante racine

Le raifort est un légume racine naturellement piquant. Connue sous le nom scientifique d'*Armoracia rusticana*, cette plante appartient à la famille des brassicacées (crucifères), tout comme la moutarde, le chou-fleur, le chou frisé et le wasabi.

Ses origines

Cultivée par les Égyptiens déjà 1 500 ans av. J.-C., cette racine était prisée des Romains ainsi que des Grecs pour ses propriétés aphrodisiaques. Traditionnellement, la fleur, les feuilles et les racines étaient utilisées à des fins médicinales comme remèdes. La consommation de raifort s'est propagée de l'Europe centrale à l'Angleterre à l'époque de la Renaissance. Vers la fin des années 1600, les Anglais adoptèrent ce condiment pour accompagner des plats de bœuf ou des huîtres. Le raifort traversa l'Atlantique avec les immigrants et premiers colons européens qui s'installèrent en Amérique du Nord, donnant naissance à la culture commerciale du raifort dans les années 1850 ^[1].

Les variétés de raifort

Deux variétés de raifort sont généralement employées pour la production commerciale. Le Maliner Kren, le raifort commun, est caractérisé par ses grandes feuilles ridées et ses racines de première qualité. Le raifort de Bohême, quant à lui, a des feuilles lisses et étroites. Il est surtout prisé pour sa grande résistance aux maladies^[2]. Il existe beaucoup d'autres variétés de raifort, mais la plupart ne sont guère répandues, sauf pour le raifort variegata, le choix par excellence des jardiniers qui adorent son feuillage ornemental.

Le raifort est cultivé à l'automne ou au début du printemps lorsqu'il a été semé l'année précédente^[3]. Les racines d'un an sont optimales, car elles présentent un goût prononcé. Les racines plus vieilles sont moins bonnes à consommer en raison de leur caractère boisé^[4]. Le raifort est une plante vivace aux racines productives et coriaces : elle peut survivre à des températures de -28 °C et continuera à se propager jusqu'à ce qu'elle soit récoltée.

Le marché et l'industrie

Les consommateurs se sont prononcés : la demande pour de nouvelles variétés de sauces piquantes devrait stimuler le marché de préparations de raifort dans les années à venir. Le marché du raifort profite de la tendance des consommateurs à privilégier des produits goûteux, pratiques et authentiques. Parmi les aliments, les produits de spécialité comme le raifort haut de gamme élaboré en petits lots sont voués à une croissance importante du volume dans un avenir proche^[5].



Bienfaits pour la santé

Les bienfaits nutritionnels potentiels du raifort sont tout aussi puissants que sa saveur est piquante. Parmi les principaux nutriments que contient le raifort, citons le calcium, les fibres alimentaires, l'acide folique, le manganèse, le magnésium, le potassium, la vitamine C et le zinc^[6]. Et ce n'est pas tout. Pour plus de renseignements sur les bienfaits du raifort sur la santé, visitez notre site Web dennishorseradish.com.

Pour cuisiner

Le raifort peut agrémenter tous les plats en y ajoutant un brin de piquant et de fantaisie. Les possibilités et les combinaisons sont infinies. Que ce soit dans les soupes, avec les sushis, dans une vinaigrette ou une salade, avec des œufs ou pour relever un plat de poisson ou de viande, le raifort est un condiment multi-usage. Voici quelques-unes des recommandations faites par les membres de l'équipe Dennis' Horseradish.

CHAMPIGNONS FARCIS À LA DENNIS' HORSERADISH

<https://dennishorseradish.com/horseradish-stuffed-mushrooms-recipe/>

PURÉE PIQUANTE

<https://dennishorseradish.com/kicked-up-mashed-potatoes-recipe/>

UN CÉSAR ÉPICÉ À LA DENNIS' HORSERADISH

<https://dennishorseradish.com/horseradish-caeser-recipe/>

SAUMON GRILLÉ ET SAUCE RAIFORT À L'ÉRABLE

<https://dennishorseradish.com/grilled-salmon-with-maple-horseradish-sauce/>

Sources :

[1] <https://horseradish.org/horseradish-facts/horseradish-history/>

[2] <https://homeguides.sfgate.com/horseradish-varieties-25804.html>

[3] <https://www.growveg.com/guides/how-to-grow-harvest-and-prepare-horseradish/>

[4] <https://hort.extension.wisc.edu/articles/horseradish-armoracia-rusticana/>

[5] <https://www.transparencymarketresearch.com/horseradish-sauce-market.html>

[6] <https://www.verywellhealth.com/horseradish-benefits-4585217>