



## La Chronique des DIETS

Mars 2021

### Les choux, quelle grande famille!



Faisons les présentations : environ 1.7 kg par personne et par an, c'est la consommation de choux des français.

La France produit par an plus de 200 000 tonnes de choux, principalement en Bretagne, Normandie, Nord-Pas de Calais et Provence.

Ils se trouvent toute l'année sur nos étals avec un pic au printemps.

Focus sur notre région, nos maraîchers locaux produisent également du chou notamment du chou rave, du chou pointu ou encore du chou chinois !

### Analyse et allégations des apports Nutritionnels du chou vert cru

Informations extraites du site : <https://www.aprifel.com/fr/>

- Faible valeur énergétique car 100 gr de chou vert cru apportent moins de 40 kcal
- Riche en vitamine K1 qui contribue au maintien d'une ossature normale et à une coagulation sanguine normale
- Riche en vitamine C qui contribue notamment au fonctionnement normal du système nerveux, au fonctionnement normal du système immunitaire, à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à réduire la fatigue.
- Riche en vitamine B9 ou folates qui jouent un rôle dans le processus de division cellulaire et contribuent à la croissance des tissus maternels durant la grossesse. Ils concourent également à la synthèse normale des acides aminés et à la formation normale du sang
- Source de fibres et d'antioxydants
- Source notable de calcium et de potassium.



Cette présentation nutritionnelle des choux démontre clairement leurs atouts « santé » mais l'assiette est aussi et surtout une affaire de goût et de plaisir !

Brocoli, chou-fleur, chou-pommé, chou de cabus, chou de Milan, chou chinois, chou pak choi, chou kale, chou pointu, chou-rave ...

Parmi les nombreuses variétés vous trouverez bien un chou pour vous plaire !

### Bien le choisir ...

*Soupez-le. Le chou doit être à la fois lourd et dense. Les feuilles doivent être craquantes et bien serrées et leur couleur brillante et franche.*

### Bien le conserver ...

*1 semaine au frais dans le bac à légumes de votre réfrigérateur ou dans le cellier.*

### Mieux le digérer ...

*La présence de dérivés soufrés (responsables de flatulences) et de fibres (plus ou moins fermes) rend parfois les choux difficiles à supporter pour les intestins sensibles. Pour mieux le tolérer, il est recommandé de procéder à une première cuisson de quelques instants, à grande eau, casserole non couverte, puis de jeter cette première eau de cuisson. Puis poursuivre la cuisson selon la recette choisie.*



### Les recettes sont multiples à glaner sur la toile :

Flan de chou-fleur au chèvre, salade de chou rave aux pommes, wok de chou pak choi, papillotes de poisson en feuille de chou ...

En voici quelques unes que nous avons expérimentées et appréciées !



**La recette anti-gaspi :** pour utiliser les tiges de brocolis et de chou-fleur et même les feuilles les plus tendres, préparez un **velouté trognon** !

Avec : 3 à 4 pieds de chou-fleur et ses feuilles ou de brocolis ou un mélange des 2 !

1 c. à soupe d'huile d'olive / 1 oignon / 30 g de fromage de chèvre frais / du gros sel / poivre moulu / 1 pincée de cumin / 1 pincée de noix de muscade fraîchement râpée

*Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans l'huile.*

*Laver à l'eau claire les choux.*

*Couper le bas des pieds des choux, éplucher grossièrement les trognons pour retirer la partie un peu fibreuse et les éventuelles tâches.*

*Les détailler en morceaux et les ajouter à l'oignon.*

*Retirer les plus grosses côtes des feuilles de chou-fleur. Ajouter les feuilles aux légumes. Mélanger, saler et faire revenir 2 minutes. Poivrer, couvrir les légumes d'eau chaude saler modérément et cuire 15 minutes à couvert.*

*Ajouter ensuite les épices et le fromage de chèvre frais. Mixer jusqu'à obtenir un velouté.*



**La recette camouflage par excellence : le taboulé de chou-fleur !**

Avec : ½ chou-fleur ou moins s'il est gros / 2 à 3 carottes / raisins secs / persil / sel / poivre / jus de citron et huile d'olive/ facultatif quelques noisettes

*Faire gonfler les raisins secs dans un bol d'eau chaude.*

*Après avoir lavé et détaché les fleurettes du chou les mettre dans le bol d'un mixeur et actionner jusqu'à obtenir une semoule de chou-fleur.*

*Laver, éplucher et découper les carottes et les mixer de la même manière, le grain reste un peu plus épais.*

*Mélanger les deux « semoules » dans un saladier, ajouter les raisins égouttés, puis assaisonner de persil, d'huile et citron, saler et poivrer à votre convenance. Vous pouvez ajouter des noisettes concassées et grillées à sec dans une poêle anti-adhésive.*

*En été le taboulé de chou-fleur pourra être agrémenté de tomates, concombre et menthe !*

**Pour changer des pâtes : les lasagnes de chou chinois au poulet !**

Avec : 1 chou chinois / 1 à 2 oignons / 3 escalopes de poulet / 200 g de lanières de poivrons / Sel / curry / 20cl de crème de soja ou un 1 yaourt nature brassé / 2c. à café de purée de sésame\* en magasin Bio (\*facultatif)

*Blanchir (3 min) dans un grand volume d'eau bouillante salée chaque feuille de chou. Les égoutter soigneusement.*

*Dans une sauteuse faire revenir dans 1c. à café d'huile olive l'oignon émincé + les poivrons. Détailler les escalopes en fines lanières puis les ajouter dans la sauteuse + le sel + le curry, cuire une 10aine de minutes en remuant.*

*Hors du feu ajouter la crème de soja + la purée de sésame et bien mélanger pour homogénéiser la sauce. Ajouter environ 10 cl d'eau pour allonger la sauce.*

*Dresser dans un plat à gratin en alternant feuilles de chou et poulet et la sauce, ainsi de suite...*

*Finir avec une couche de feuilles de chou arrosée d'un peu de sauce et terminer avec quelques noisettes grossièrement concassées ou des graines de sésame.*

*Passer au four 15 min à 200°C.*



**La recette pour épater : le chou-fleur rôti !**

Avec : 1 chou-fleur entier / de l'huile d'olive / les épices de votre choix, du curry par exemple / sel et poivre.

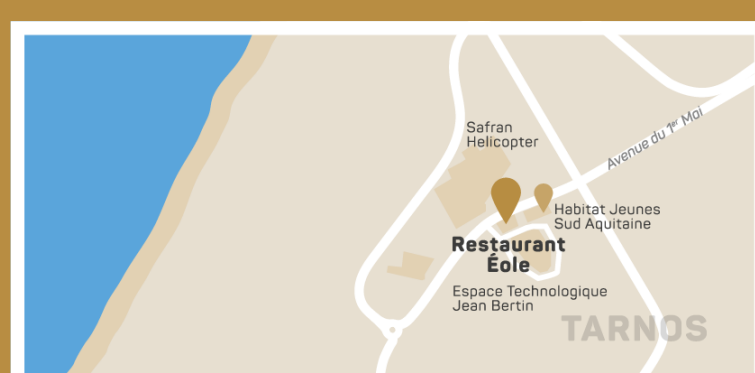
*Dans un bol préparer l'huile le sel, le poivre et les épices, mélanger le tout et en badigeonner le chou-fleur que vous laissez entier.*

*L'envelopper dans une feuille de papier sulfurisé comme une papillote et le mettre au four chaud 200°C pendant au minimum 1 heure.*

*La cuisson est à son terme quand le couteau s'enfonce facilement dans le chou.*

*Pour une cuisson plus rapide, il est possible de découper le chou-fleur en tranches, le badigeonner d'huile épicee et le mettre à plat sur la plaque du four.*

*Cuisson d'environ 35/40 min.*



Restaurant solidaire Eole  
Espace Technologique Jean Bertin  
Avenue du 1er mai 40220 TARNOS  
05 59 74 84 20  
contact@eole-restaurant.fr  
www.eole-restaurant.fr

Cet email a été envoyé à florent.moriniere@e-makhila.com, cliquez ici pour vous désabonner .