< retour

Fruits et légumes

Chou(x) blanc(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Origine : Asie mineure

Famille : Crucifères

Poids moyen : 1600g

Le chou blanc fait partie d'une grande famille qui comprend notamment le chou frisé, le brocoli, le chou cavalier, le chou de Bruxelles, le chou laitue, le chou chinois, le chou-fleur, le chou de Milan, le chou marin et le chou-rave. Il est formé d'une superposition de feuilles épaisses, pommées ou non, lisses ou frisées, de couleur verte, blanche ou rouge. Les feuilles intérieures sont plus pâles que les feuilles extérieures car la lumière ne les atteint

pas. Les choux pèsent généralement de 1 à 3 kg et mesurent de 10 à 20 cm de diamètre.

Une salade de chou sera plus savoureuse si elle a séjourné au moins 30 min au réfrigérateur.

VARIÉTÉS

Les choux blancs sont des choux cabus pommés, à ne pas confondre avec les choux de Milan qui ont des feuilles cloquées.

D'origine Bretonne : Le chou blanc de Bretagne à un délicieux goût de noisette, supérieur au chypriote.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des choux lourds et compacts, aux feuilles brillantes, bien croustillantes et colorées, exemptes de taches, de craquelures et de meurtrissures.

QUE FAIRE AVEC ?

Le chou peut être consommé cru, cuit ou fermenté. Le chou fermenté donne la choucroute. La fermentation est obtenue par l'action du sel sur du chou finement émincé, ce qui entraîne la production d'acide lactique. Cette fermentation rend le chou plus digestible, transforme la consistance et la saveur, et laisse le contenu en vitamines et en sels minéraux presque intact.Cru, le chou peut être râpé ou coupé; il est délicieux en salade. Le chou peut être cuit à l'étouffée, à la vapeur, être braisé, sauté, farci, etc. Il connaît autant d'apprêts rustiques que classiques. On le met dans les soupes et les ragoûts, on le cuit à la chinoise. Il se cuisine bien avec les carottes, oignons, pommes de terre ainsi qu'avec le lard et les saucisses.

COMMENT PRÉPARER ?

Une cuisson trop longue ou à grande eau décolore le chou, le rend pâteux et occasionne une perte de valeur nutritive et de saveur et, de plus, son odeur devient pénétrante et désagréable. Utiliser très peu d'eau (1 à 2 cm au fond du récipient) et ne pas ajouter d'ingrédient acide (vinaigre, jus de citron), sauf s'il s'agit du chou blanc, ni d'ingrédient alcalin (bicarbonate de sodium). Déposer le chou uniquement lorsque l'eau bout et cuire brièvement (chou râpé de 5 à 8 min, en quartiers de 10 à 15 min).

Le chou rouge requiert des soins particuliers si on veut éviter sa décoloration. On devrait le couper avec un couteau en acier inoxydable afin d'empêcher que ses pigments bleuissent. Pour en faire une salade, on devrait l'arroser d'un peu de vinaigre après l'avoir détaillé en lanières. L'ajout d'un ingrédient acide à l'eau de cuisson avive sa couleur; trop d'eau le décolore.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les choux au réfrigérateur dans le bac à légumes ou dans un sac de plastique perforé. Ils se conserveront environ 2 semaines. Les choux acquièrent une odeur plus prononcée en vieillissant, surtout s'ils sont coupés; les couvrir et éviter de les placer près d'aliments auxquels ils pourraient communiquer leur odeur. Les choux peuvent se conserver dans une chambre froide si les conditions sont idéales, soit 90 à 95% d'humidité et une température ne dépassant pas 3 °C, se situant si possible près de 0 °C.

Les choux se congèlent après avoir été blanchis pendant 1 min s'ils sont râpés et 2 min s'ils sont coupés en pointes. Ils auront toutefois une texture ramollie à la décongélation. Les choux peuvent être déshydratés.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou cru est une excellente source de vitamine C et d'acide folique, une bonne source de potassium, et il contient de la vitamine B6. Le chou cuit est une bonne source de vitamine C et de potassium; il contient de l'acide folique.

On dit le chou anticancéreux et son jus d'une grande efficacité pour le traitement des ulcères d'estomac. On le dit aussi antidiarrhéique, antiscorbutique, antibiotique, reminéralisant et apéritif. En phytothéraphie on s'en sert pour traiter plus de 100 maladies.

Le chou renferme une substance qui provoque souvent la flatulence, ainsi que diverses substances soufrées responsables de la saveur et de l'odeur caractéristiques du chou. Les substances soufrées sont libérées lorsque l'on coupe le chou et deviennent donc actives à l'air ambiant.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
29 kcal	1,25 g	4,75 g	0,20 g	11,90 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibre
50,00 mg	13,00 mg	0,02 g	29,60 mg	1,70 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,02 mg	0,15 mg	0,35 mg	0,24 mg	0,05 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère probablement rapportée d'Asie Mineure en Europe environ 600 ans avant notre ère. Quoique d'autres variétés aient été développées par les Grecs et les Romains dans la région méditerranéenne, elles ne formaient pas encore de «tête pommée» telle qu'on la connaît aujourd'hui.

La culture du chou s'est répandue dans le nord de l'Europe parce qu'elle est bien adaptée au froid. Ce légume devint donc très estimé en Allemagne, en Pologne et en Russie. Aujourd'hui, les grands pays producteurs de choux sont la Russie, la Chine, la Corée du Sud, le Japon et la Pologne. Le chou est reconnu pour ses nombreuses propriétés médicinales depuis les temps anciens. Les Grecs et les Romains le considéraient comme une véritable panacée.

Okonomiyaki à la patate douce [3]

En savoir plus [3]

Okonomiyaki (galette au chou) [4]

En savoir plus [4]

Achards de légumes [5]

En savoir plus [5]

Chou braisé aux châtaignes [6]

En savoir plus [6]

Tacos de poisson [7]

En savoir plus [7]

Pikliz [8]

En savoir plus [8]

Chou à la nantaise revisité [9]

En savoir plus [9]

Coleslaw à l'américaine [10]

En savoir plus [10]

Soupe aux choux [11]

En savoir plus [11]

Poulet poêlé au chou et aux champignons [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15084
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15084
[3] https://www.qooq.com/recipes/okonomiyaki-la-patate-douce
[4] https://www.qooq.com/recipes/okonomiyaki-galette-au-chou
[5] https://www.qooq.com/recipes/achards-de-legumes
[6] https://www.qooq.com/recipes/chou-braise-aux-chataignes
[7] https://www.qooq.com/recipes/tacos-de-poisson
[8] https://www.qooq.com/recipes/pikliz
[9] https://www.qooq.com/recipes/chou-la-nantaise-revisite
[10] https://www.qooq.com/recipes/coleslaw-lamericaine
[11] https://www.qooq.com/recipes/soupe-aux-choux
[12] https://www.qooq.com/recipes/poulet-poele-au-chou-et-aux-champignons
[13] https://www.qooq.com/ingredients/choux-blancs?page=1