



< retour

Fruits et légumes

Chou(x) frisé(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

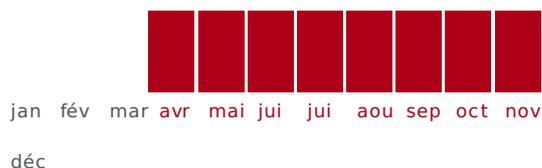
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 800g

Le chou frisé a de grandes feuilles fibreuses, très frisées, de saveur prononcée. Sa couleur varie du vert pâle au vert foncé, parfois même au vert bleuté. Ses feuilles ne sont pas pommées, caractéristique exprimée par le mot latin qui décrit cette variété de chou acephala, et qui signifie «sans tête». Ces feuilles surmontent de fines tiges blanchâtres très fibreuses, pouvant mesurer de 30 à 40 cm. Le chou frisé est tellement décoratif qu'on en a

développé des variétés ornementales (voir Chou laitue).

Le blanchir quelques minutes à l'eau bouillante salée avant de le cuisiner si on désire atténuer sa saveur.

VARIÉTÉS

Le chou frisé est l'un des plus résistants de la famille des choux ; il peut supporter des températures aussi basses que -15 °C mais pas des températures élevées. Parce qu'il résiste au froid et qu'il pousse facilement, le chou frisé fut longtemps un légume d'hiver fort prisé, particulièrement en Écosse, en Allemagne, en Hollande et en Scandinavie. Aujourd'hui, on le consomme un peu partout dans le monde.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des choux frisés aux feuilles fermes, bien colorées et relativement petites, exemptes de taches et de moisissures.

QUE FAIRE AVEC ?

Même s'il est rarement consommé cru, car il est plutôt coriace, le chou frisé frais peut ajouter une note piquante aux salades ; l'utiliser modérément cependant, car sa texture et sa saveur sont particulières. Il transmet sa saveur prononcée aux soupes et aux ragoûts. Le chou frisé est délicieux nappé de sauce et gratiné, en purée servie telle quelle ou incorporée à une purée de pommes de terre.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit le chou frisé à l'eau ou à la vapeur, de 20 à 30 minutes, braisé en cocotte, farci ou sauté à la chinoise.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le chou frisé, feuilles bien serrées plutôt qu'écartées, au réfrigérateur sans le laver, dans un sac de plastique perforé. Il peut se conserver ainsi de 5 à 10 jours, mais il est plus savoureux et moins amer lorsqu'il est consommé rapidement. Le chou frisé peut se congeler après avoir été blanchi 2 à 3 minutes, le temps que les feuilles amollissent légèrement.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou frisé cru est une excellente source de vitamine C, de vitamine A et de potassium ; il est une bonne source de vitamine B6 et de cuivre, et contient de l'acide folique, du calcium, du fer, de la thiamine, de la riboflavine, de la niacine et du zinc.

Le chou frisé cuit est une excellente source de vitamines A et C, et une bonne source de potassium ; il contient du cuivre, de la vitamine B6, du calcium, du fer et de l'acide folique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
28 kcal	1,90 g	5,63 g	0,40 g	18,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
72,00 mg	23,00 mg	0,05 g	28,00 mg	1,25 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,00 g	0,16 mg	0,24 mg	0,90 mg	0,42 mg
vitamin B1				
0,05 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère dont les premières cultures auraient eu lieu dans la région méditerranéenne. On l'appelait alors «chou» bien avant que la variété pommée n'existe. Le chou frisé était une culture importante du temps des Romains; il devint un aliment de base chez les paysans au Moyen Âge, et fut apporté aux États-Unis par les Anglais au 17e siècle.

Gomen wat [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Cannellonis de crevettes en feuille de chou [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Embeurré de chou [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Salade de chou vert et figues séchées [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Salade de chou vert, figues et émincé de volaille [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Potée alsacienne [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Velouté de chou vert et langoustines juste poêlées [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Chou farci [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Hochepot [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Brochet au chou [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15087>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15087>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gomen-wat>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cannellonis-de-crevettes-en-feuille-de-chou>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/embeurre-de-chou>

- [6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chou-vert-et-figues-sechees>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chou-vert-figues-et-emince-de-volaille>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/potee-alsacienne>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-chou-vert-et-langoustines-juste-poelees>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/chou-farci>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/hochepot>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/brochet-au-chou>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/choux-frises?page=1>