



< retour

*Fruits et légumes*

# Chou(x) rouge(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

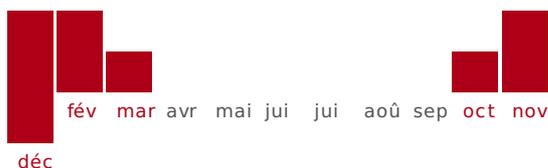
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

**Origine :** Asie mineure

**Famille :** Crucifères

**Poids moyen :** 1600g

Le chou rouge (*brassica oleracea* variété *capitata* famille *rubra*) est une forme de chou - la plupart du temps de couleur pourpre - aux propriétés culinaires et chimiques diverses.

Si le chou rouge est cuisiné, il prendra une couleur bleue. Pour garder sa couleur rouge

initiale, il suffit de verser du vinaigre sur le chou.

## VARIÉTÉS

La couleur de ses feuilles peut varier selon l'acidité du sol, en raison des propriétés acido-basiques de molécules de la famille des anthocyanes entrant dans les composants du chou rouge. Cultivé sur des sols acides, le chou rouge prend une teinte plutôt rougeâtre, alors que sur des terres basiques, le chou rouge est parfois bleuté. Cette propriété est exploitée pour faire du jus de chou rouge un indicateur coloré naturel de pH.

## 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. Il se cuisine bien avec les carottes, oignons, pommes de terre, ainsi qu'avec le lard et les saucisses.

## COMMENT PRÉPARER ?

Cuisiné, le chou rouge tournera normalement au bleu. Pour maintenir une couleur rouge, on peut l'arroser de vinaigre ou d'un jus naturellement acide.

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.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les choux au réfrigérateur, dans le bac à légumes ou dans un sac de plastique perforé. Ils se résisteront 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 minute, s'ils sont râpés, et 2 minutes, 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 phytothérapie, 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
32 kcal	1,61 g	4,99 g	0,20 g	15,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
49,80 mg	23,00 mg	0,05 g	29,40 mg	3,26 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,30 g	0,01 mg	0,10 mg	0,75 mg	0,20 mg
vitamin B1				
0,06 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.

## Filet de chevreuil, purée de myrtilles, chou rouge et châtaignes [3]

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

## Potée de saucisses au chou rouge [4]

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

## Chou rouge à la lilloise [5]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15391>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15391>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/filet-de-chevreuil-puree-de-myrtilles-chou-rouge-et-chataignes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/potee-de-saucisses-au-chou-rouge>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/chou-rouge-la-lilloise>