



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Chou(x) marin(s)

[IMPRIMER](#) [1]

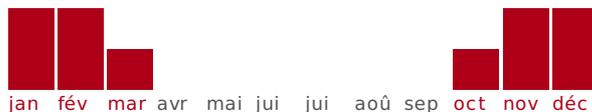
[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Oubliés (Panais, Topinabours...)

Vivace et mesurant entre 15 et 60 cm de haut, le chou marin a des feuilles vert pâle aux pétioles larges et charnus qui sont comestibles; elles sont souvent recouvertes (comme l'endive) pour en retarder le développement et obtenir seulement des côtes bien charnues, presque jaunes.

**Les tiges sont meilleures lorsqu'elles mesurent 20 cm.**

## VARIÉTÉS

Il en existe de 20 à 30 variétés.

## COMMENT CHOISIR ?

Le chou marin ou crambe maritime se trouve de mars à mai chez certains primeurs ; en effet, il est assez difficile à trouver, c'est pour cela que le meilleur moyen se s'en procurer est de le cultiver.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le chou marin bouilli est particulièrement délicieux nappé d'une sauce relevée ou tout simplement sauté à l'ail. Ses tiges blanchies sont comestibles et s'apprêtent comme les asperges, nappées de beurre ou d'une sauce légère. Le chou marin peut également être dégusté cru avec une vinaigrette.

## COMMENT PRÉPARER ?

Les feuilles du chou marin nécessitent environ 10 min de cuisson à la vapeur.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le chou marin se conserve au réfrigérateur de 2 à 3 jours ou au congélateur pendant 1 an, après avoir été blanchi.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les feuilles de chou marin auraient des propriétés diurétiques et antiscorbutiques.

calories



protéines



glucide



\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Plante originaire de l'Europe occidentale, le chou marin est plus connu en Europe qu'en Amérique du Nord. C'est une espèce protégée en France et elle a presque disparu des côtes bretonnes. On la cultive encore en France et en Angleterre; elle pousse aussi sur les rives de l'Atlantique, de la Baltique et de la mer Noire.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15972>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15972>