< retour

Fruits et légumes

Chou(x) marin(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- 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
9 kcal	**1,40** g	**0,80** g

* 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