



[< retour](#)

Fruits et légumes

Chou(x) cavalier(s)

[IMPRIMER](#) [1]

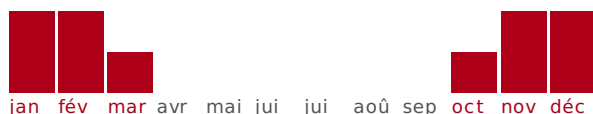
[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 1600g

Plante potagère originaire de l'est de la région méditerranéenne ou de l'Asie, le chou cavalier appartient à la grande famille des choux. C'est l'un des plus anciens membres de la famille et l'un des plus résistants. Comme le chou frisé, il peut supporter des températures aussi basses que -15 °C et il survit aussi à des températures élevées.

On peut servir les feuilles de chou cavalier avec un soupçon de beurre et de jus de citron. Utiliser le chou cavalier avec modération, cependant, car sa texture et sa saveur sont assez particulières.

VARIÉTÉS

Les feuilles lisses, épaisses et nervurées sont aplaties ou frisées au bord, selon les variétés. Les côtes centrales blanchâtres sont coriaces et peu agréables à manger. Le chou cavalier a une forte saveur qui est cependant plus douce que celle du chou frisé.

COMMENT CHOISIR ?

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

QUE FAIRE AVEC ?

Le chou cavalier frais ajoute une note piquante aux salades. Le blanchir quelques minutes avant de le cuisiner si on désire que sa saveur soit moins prononcée. En fait, il peut être apprêté comme l'épinard. Le chou cavalier se marie particulièrement bien avec l'orge, le riz brun, le kasha, les pommes de terre et les légumineuses. Il confère sa forte saveur aux soupes et aux ragoûts. Il est délicieux nappé de sauce et gratiné ou en purée, servie telle quelle ou mélangée avec de la purée de pommes de terre, de patates douces ou de légumineuses. Il s'incorpore très bien aux omelettes et aux quiches. On le cuit souvent à l'étuvée, accompagné de porc fumé, jusqu'à ce que les feuilles deviennent molles ou demeurent légèrement fermes, au goût, ou alors comme les épinards.

COMMENT PRÉPARER ?

On cuit le chou cavalier à la vapeur, à l'étuvée ou à la chinoise.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le chou cavalier au réfrigérateur sans le laver, enveloppé dans un papier absorbant humide et un sac de plastique perforé. Il peut se conserver plusieurs jours, mais il est plus savoureux et moins amer lorsqu'il est consommé sans délai.

Le chou cavalier peut se congeler; le blanchir 2 ou 3 min, le temps que les feuilles amolissent légèrement.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou cavalier cru est une excellente source de vitamine A et une bonne source de vitamine C; il contient du potassium et de l'acide folique. Cuit, c'est une excellente source de vitamine A; il contient de la vitamine C et du potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
26 kcal	2,11 g	4,91 g	0,36 g	20,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucré
140,00 mg	16,00 mg	0,05 g	30,00 mg	0,40 g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le chou cavalier fut introduit en Amérique du Nord par les esclaves africains et ne fut consommé pendant longtemps que dans le sud des États-Unis.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15973>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15973>