



Les Choux

Le Chou est un légume de la famille des Brassicacées. Ils sont originaires de l'Europe de l'ouest et ont été cultivés de tout temps pour leur bon rendement. Il existe une grande diversité de choux de taille, de forme, et de couleur différente.

Le chou, riche en vitamines et en soufre, il est connu pour donner des gazes dus aux composés soufrés qu'il contient. Pour éviter les nuisances, il est recommandé de le cuire dans un premier temps dans de l'eau bouillante que l'on ne gardera pas et d'y ajouter un petit peu de bicarbonate alimentaire.

Médicinal : il aide à lutter contre les ulcères qui affectent le système digestif.

Préparation :

- En salade :
 - Du à leur goût poivré les choux blancs et rouges sont délicieux crus en salade avec un peu de vinaigrette et de levure alimentaire.
 - Les autres choux à branches : brocolis, chou Romanesco, chou-fleur... accompagnent bien les salades lorsqu'ils sont cuits et froids.
- En gratin :
 - Précuit et au four avec une sauce béchamel et du gruyère (ou autre fromage), il accompagnera n'importe quel plat !
- Poêlé ou précuit à l'eau, ils se mélangent facilement avec un plat de riz ou de pâtes.
- En wok avec des épices (curry crème de coco ; sauce soja ; etc.)
- En soupe : le fameuse « Soupe aux choux » qui est d'ailleurs très souvent recommandée en diététique.
- Ballotins de choux farcis.