

Le Chou



Le chou serait originaire des rivages de l'océan. Le « chou maritime » pousse d'ailleurs, à l'état sauvage, sur les bords du littoral. Mais ce légume conquiert très vite le bassin méditerranéen où Romains et Grecs chantent ses louanges. Tout d'abord consommé pour ses tiges, on le consommera ensuite pour ses feuilles rassemblées en pommes dodues.

Connaitre :

Sous le simple nom de chou, se camouflent différents légumes. Les **choux cabus blancs et rouges** possèdent des feuilles lisses qui composent en été, automne et hiver des crudités fort appréciées. Le **chou à choucroute** est également un chou cabus blanc ; il est essentiellement cultivé en Alsace.

Le **chou de Milan** est un chou qui se reconnaît aisément par ses feuilles finement cloquées et sa résille de nervures bien développées et saillantes. Sa couleur varie du vert franc au vert bleuté.

Le chou alimente le marché français quasiment toute l'année (mais fort peu en été). En raison de ses faibles exigences climatiques, il est cultivé principalement en Basse-Normandie, en Bretagne, en Île de France et dans le Nord.

Parlons Cuisine :

Choisir: Qu'on le choisisse frisé, à feuilles lisses et serrées, blanc, vert ou rouge, le chou doit toujours être lourd, dense et ses feuilles crissantes et brillantes.

Préparer: Coupez le trognon du chou et enlevez les feuilles les plus extérieures si nécessaire. Coupez le chou en 4 puis lavez-le sous l'eau de robinet, dans une passoire.

Cuire: Avant d'utiliser des feuilles de chou, on recommande fréquemment de les blanchir, c'est à dire de les ébouillanter quelques instants. Égouttez-les en les disposant sur un torchon.

Astuces: - Pour réaliser une salade, versez sur les lanières de chou du vinaigre porté à ébullition et laissez macérer quelques minutes.

- Pour confectionner des aumônières de chou, taillez la base des feuilles et émincez le dessus des côtes les plus saillantes.

Recettes Pour 4 Personnes:

Aumônière de Pommes de Terre au Chou et au Poisson : 4 Grandes Feuilles de Chou Vert, 600 g de Pommes de Terre, ½ Litre de Lait, 500 g de Poisson, Ciboulette, Sel et Poivre

Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Faites-les cuire au cuit vapeur en surveillant qu'elles restent croquantes (10 min. environ). Pendant ce temps, plongez les feuilles de chou vert dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 5 minutes, puis égouttez-les et passez-les à l'eau froide. Faites cuire le poisson dans une casserole de lait chaud pendant 5 minutes, puis coupez-le en morceaux. Une fois les pommes de terre cuites, garnissez-en chaque feuille de chou, ajoutez les morceaux de poisson et la ciboulette hachée et refermez la feuille en aumônière autour de son contenu. Faites cuire les 4 aumônières au cuit vapeur pendant 15 minutes en ayant pris soin de les maintenir fermée à l'aide d'une ficelle de cuisine. Servez les aumônières chaudes, accompagnées d'un jus de citron et de fromage blanc.

Gratin de Chou Vert et Viande Hachée : 1 Chou Vert, 500 g de Steak Haché, 2 œufs, ½ Briquette de Crème Fraîche Liquide, 1 Oignon, 1 Échalote, Gruyère Râpé, Sel et Poivre.

Préchauffez le four à 180°C/200°C, thermostat 6-7. Mettez le chou à cuire 5/10 minutes à l'autocuiseur, puis mixez-le. Mélangez le chou mixé avec tous les ingrédients (sauf le gruyère râpé). Mettez le mélange dans un plat à gratin, saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez 45 minutes.

Choux Farcis au Poulet et au Parmesan : 8 Feuilles de Chou Vert, 200 g de Rôti de Poulet Cuit, 30 g de parmesan, 1 Œuf, Persil, 1 Tomate, Sel et Poivre.

Blanchir les feuilles de chou pendant 5 minutes. Égoutter et rafraîchir sous l'eau froide. Couper les blancs de poulet en petits bouts. Les placer dans un saladier avec le parmesan, l'œuf et le persil ciselé. Saler et poivrer. Bien mélanger. Placer deux cuillerées de farce au centre de la feuille de chou. Rabattre le côté droit puis le gauche sur la farce. Rouler la feuille de chou sur elle même. Faire fondre de la margarine dans une large sauteuse. Placer les farcis côté ouvert vers le bas. Laisser dorer pendant 5 minutes puis retourner délicatement. Laisser sur feu moyen pendant 3 minutes, ajouter la tomate coupée en 8, un peu d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20-25 minutes. Remuer de temps en temps et ajouter un peu d'eau dans le fond si nécessaire.

Forme et Santé :

Le chou, légume traditionnel et pourtant quelque peu négligé, mériterait d'être bien plus présent dans nos menus. Il contribue efficacement à la couverture de nos besoins vitaminiques, en particulier pour les vitamines C, E B9 et le carotène.

D'autres part, le chou est un légume clairement valorisé dans une alimentation « prévention » des cancers du côlon et du poumon. On attribue cette action bénéfique à sa richesse en vitamines et en fibres ainsi qu'à la présence de substances soufrées spécifiques.