





## Légume d'octobre 2013





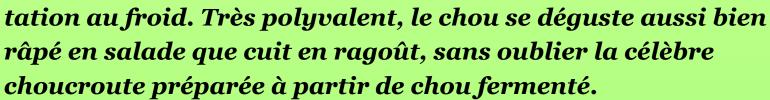
Orchina Hanna—Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles—Octobre 2013

### Chou blanc

Les choux appartiennent à la vaste famille des brassicacées. Dans cette famille figurent bon nombre de plantes comestibles d'importance commerciale : radis, navet, moutarde, cresson, roquette...

Le chou blanc comme tous les autres choux a une saveur plus ou moins piquante.

Il est facile à cultiver en raison de sa grande capacité d'adap-



#### Point de vue diététique...

Le chou est l'un des légumes les moins énergétiques car il est très pauvre en calories. Il renferme seulement 22 calories pour 100 g, ce qui fait de lui le partenaire minceur idéal!

Sa richesse en fibres permet d'améliorer le transit intestinal. Ainsi, le chou, comme tout légume qui se respecte, est l'allié idéal d'une alimentation saine et équilibrée.

Les feuilles crues sont efficaces dans le traitement des affections bronchiques et pulmonaires bénignes et pour soulager les dou-leurs de l'arthrose.

Le chou régule le métabolisme du sucre et des graisses.

Il regorge également d'antioxydants qui protègent contre les agressions extérieures. De plus, l'abondance de minéraux, comme le potassium, contribue aussi à nous garder en forme.

Les vitamines qu'il contient constituent tant de substances bénéfiques que manger du chou deux fois par semaine suffirait à réduire les risques de cancer, et particulièrement ce-

#### Comment bien le choisir?

Choisir de préférence des chous bien fermes et lourds pour leur taille.

#### Comment bien le conserver?

Au réfrigérateur, le chou blanc se conserve quelques semaines dans le tiroir à légumes.

#### Comment bien le cuisiner?

En salade, braisé ou farci, le chou est économique, simple et facile à apprêter.

#### Bon à savoir...

Si le chou que vous cuisinez commence à dégager une **odeur sulfureuse**, c'est qu'il a déjà cuit trop longtemps. Diminuer le temps de cuisson. On pourra aussi ajouter à l'eau de cuisson une branche de céleri ou un morceau de pain, ce qui atténuerait l'odeur.



## Chou blanc braisé aux dès de poulet

#### **Ingrédients**

- 1 chou blanc
- 100g de blanc de poulet coupés en dès
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- thym
- 1 c. à café de noix de muscade sel, poivre



#### **Préparations**

- 1) Coupez le chou blanc en fine julienne et assaisonnez-le de sel, de poivre et de noix de muscade.
- 2) Hachez l'oignon.
- 3) Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive.
- 4) Mettez les dès de poulet. Faites-les légèrement rissoler.
- 5) Et ajoutez l'oignon. Lorsqu'il est doré, ajoutez le chou.
- 6) Couvrez la poêle et mettez-la sur petit feu en ajoutant 2 c. à soupe d'eau chaude, une feuille de laurier et du thym. Laissez mijoter une heure.
- 7)Remuez de temps en temps pour éviter que la préparation accroche à votre poêle.

# **Bon Appétit!**