

Chou blanc



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'adaptation au froid. Très polyvalent, le chou se déguste aussi bien râpé en salade que cuit en ragoût, sans oublier la célèbre choucroute préparée à partir de chou fermenté.

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 douleurs 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 dèss de poulet

Ingrédients

- 1 chou blanc
- 100g de blanc de poulet coupés en dèss
- 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 dèss 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!