

Légume du mois  
de décembre 2015

# LE CHOU ROUGE



Mélissa Brys et Silvana CARU  
*Diététiciennes au Réseau Santé Diabète*

Retrouvez toutes nos fiches sur:

[www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

# LE CHOU ROUGE

Le chou rouge est un légume feuille ; il appartient à la famille des crucifères. Il s'agit d'une variété de chou originaire d'Europe centrale. Le chou rouge est un légume d'automne-hiver.

Il a une couleur plus violette que rouge et une forme ronde de la taille d'un ballon de football, voire plus petit. Sa saveur est légèrement piquante due à une substance soufrée qu'il possède. Cependant, à la cuisson, son goût devient plus doux.



## **Zoom sur les propriétés nutritionnelles du chou rouge**

- ◆ Peu calorique (30kcal/100g cru).
- ◆ Riche en vitamines (C, B9, A, E) et en minéraux (potassium, calcium, fer, magnésium).
- ◆ Les antioxydants du chou rouge sont les anthocyanines, qui lui donnent sa couleur violette. Ils permettent de lutter contre le vieillissement prématuré des cellules et ainsi prévenir certaines pathologies comme les maladies cardiovasculaires.
- ◆ Riche en fibres qui favorisent le transit intestinal.
- ◆ Possède un principe hypoglycémiant, bénéfique aux personnes diabétiques.

## Bien choisir son chou rouge

Privilégiez un chou rouge lourd, dense, avec des feuilles serrées, fermes et brillantes. Si les feuilles extérieures sont abîmées, il y a beaucoup de chance pour que les feuilles intérieures le soient également. Le chou rouge a un bon rapport qualité/prix.

## Conseils de conservation

Le chou rouge se conserve bien 2 semaines au frigo.

Vous pouvez également le congeler cru et coupé en lamelles ou le blanchir 5 minutes dans une eau salée bouillante avant de le congeler. Il se conservera alors maximum 1 an.

Le chou rouge cuisiné peut se conserver 3 jours au frigo.

## Préparation

Le chou rouge se mange cru ou cuit.

Si vous le consommez cru, les vitamines et minéraux seront mieux conservés que si vous le cuisez. Cependant, il est plus digeste lorsqu'il est cuit.



Vous pouvez consommer le chou rouge cru, coupé finement, en salade accompagné de morceaux de pommes crues et de noix, par exemple. Accompagnez-la d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de cidre.

Lors de la cuisson, le chou rouge a tendance à prendre une couleur bleue. Pour que le chou rouge garde sa belle couleur violette pendant la cuisson, cuisez-le dans une casserole avec un peu d'eau et quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron. Le cuire avec un fruit acide comme la pomme permet également de conserver sa couleur.

Le chou rouge peut également se consommer sous forme de potages, de stoemp ou dans des quiches, ...

## **RECETTE: CHOU ROUGE AUX POIRES** (pour 4 personnes)

### **Ingrédients:**

1 petit chou rouge ou ½ gros chou rouge  
2 poires  
1 grand verre d'eau  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
1 cuillère à soupe d'huile  
¼ de cuillère à café de noix de muscade râpée  
Sel et poivre

### **Préparation:**

Coupez le chou rouge en fines lamelles. Lavez-les à l'eau et égouttez-les.

Lavez, épluchez et coupez les poires en gros cubes.

Dans une casserole, versez une cuillère à soupe d'huile. Déposez-y les lamelles de chou rouge. Laissez cuire 5 minutes. Ajoutez 1 grand verre d'eau et 1 cuillère à soupe de vinaigre.

Ajoutez ensuite les cubes de poires, du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.

Continuez la cuisson 20 minutes à feu doux, casserole fermée.

Cette recette peut s'accompagner de saucisses de volaille et de pommes de terre nature.

**Bon appétit !**

