

alimentation & environnement



DÉCEMBRE
2012

BONJOUR LES CHOUX!

Des bienfaits
vitaminés durant
tout l'hiver

Légume local et hivernal
par excellence, le chou
s'accommode à toutes les
sauces. Léger, nourrissant,
vitaminé, tonifiant, il
offre de nombreux atouts
pour affronter les saisons
froides. Compagnon idéal
d'une alimentation saine
et équilibrée, symbole de
fécondité, le chou se décline
en plus de 400 espèces,
est économique et ravit les
gourmets les plus exigeants.

Retrouvez 2 recettes durables en P4 !

Particulièrement présent sur les étals des légumes d'octobre à mars, le chou appartient à la famille des brassicacées et est originaire de l'ouest de l'Europe, où il poussait de façon sauvage. De nos jours, c'est la Chine qui en est le plus gros producteur. Mais ce légume crucifère se cultive parfaitement chez nous. En page 3, vous retrouverez ses 10 variétés locales les plus courantes, leurs propriétés et comment les préparer. Car bien sûr, si vous êtes abonné à un panier bio ou si vous suivez scrupuleusement le conseil «mangez local et de saison», les choux se présentent régulièrement et très naturellement aux menus de nos tables hivernales. Il y a peu de raisons d'en être lassé ou écœuré : le chou se décline sous diverses espèces et s'accommode de multiples façons. Le tout est de trouver des recettes originales et variées, tout en sachant qu'il est excellent pour la santé. Ce n'est pas par hasard qu'on surnomme les gens qu'on affectionne « mon chou » car ce délicieux légume offre bien des vertus, qui le rendent aimable à plus d'un titre. Du chou tout le temps ? Non. Du chou souvent, oui. L'excès nuit en tout... il suffit de « ménager la chèvre et le chou ».

!

JÉUDI VEGGIE

La campagne « Jeudi Veggie » vous propose de remplacer la viande et le poisson une fois par semaine (par exemple... le jeudi !) par des repas végétariens. Des infos, des conseils, des recettes, et la possibilité de télécharger gratuitement le « Plan Veggie » qui reprend toutes les bonnes adresses bruxelloises pour déguster de bons légumes de chez nous.

Participez au Jeudi Veggie, engagez-vous sur le site internet et abonnez-vous à la newsletter qui propose, entre autres, des recettes au chou :

www.jeudiveggie.be





Savez-vous garder les choux, à la mode, à la mode?

Hormis les choux de Bruxelles, ce légume est souvent imposant et peut agrémenter plusieurs repas. La plupart des choux se conservent au minimum 1 semaine, voire beaucoup plus longtemps, au réfrigérateur (dans le bac à légumes), en cave, avec leurs racines en motte de terre (si vous les cultivez dans votre potager). C'est celui du panier bio qui conservera le plus longtemps. S'il est cru, n'emballez pas le chou (film, boîte hermétique) car l'eau ne peut s'en évaporer et il se ramollit. Si besoin, éliminez les feuilles fanées avant utilisation. Le chou de Milan, le chou-fleur et les choux de Bruxelles doivent se consommer rapidement car ils se dessèchent vite. A -18°, on peut congeler au moins 8 mois le chou découpé en lanières, blanchi durant 4 à 5 minutes (en eau salée) et refroidi rapidement à l'eau du robinet. Il est préférable de décongeler le chou à la vapeur. Des plats cuisinés au chou peuvent se congeler également, comme choucroute et chou farci. Et si votre chou est décidément trop volumineux, pensez à le partager : famille, amis, collègues, voisins...



Les choux... pas gras.

Durant l'Antiquité, le chou servait à soigner de nombreux maux. On l'utilisait comme purgatif, dépuratif, on en préparait des cataplasmes, et il soignait toutes les blessures : on peut même dire que c'était à peu près l'unique médicament de l'époque. Dans un régime faible en calories, le chou est un partenaire indispensable : les efforts déployés pour le couper, l'apprêter et le mastiquer font sans doute dépenser plus de calories que celles qu'il fournit! Le chou, comme les autres crucifères, contribuerait à protéger des cancers, particulièrement ceux du poumon et de l'appareil digestif. En général, le chou est une bonne source de vitamine C et d'acide folique (vitamine B9), donc excellent pour la croissance (enfants, adolescents). La plupart des choux sont riches en fibres, donc efficaces pour le transit intestinal, contre le mauvais cholestérol et pour régulariser la glycémie.



Pour les « bouts-de chou ».

Comme plusieurs autres légumes, le chou n'a pas toujours du succès auprès des enfants. Probablement en raison de son aspect et parce qu'il ne dégage pas une odeur qui leur convient. Pour leur faire apprécier le chou, rien de tel que l'accommoder : en soupe, en purée, au gratin. Le chou rouge devient plus sucré s'il est cuit avec des pommes, le chou de Bruxelles est plus attirant poêlé avec des lardons, le chou-fleur en sauce blanche est rehaussé avec du parmesan (ou grana padano). La salade de chou rouge ou blanc émincés passe bien avec sel, poivre et jus de citron (comme « dans les pittas » !). Quant à la choucroute, elle fait le plaisir des petits et grands dans un bon « hot-dog ». Les goûts et les papilles gustatives évoluent avec le temps : si on fait « chou blanc » avec les jeunes enfants la première fois, le mieux est de réessayer un peu plus tard...

? Le saviez-vous ?

Lors de leur cuisson, la plupart des choux dégagent une odeur déplaisante. C'est principalement en raison du soufre qu'ils contiennent. Quelques astuces pour éviter ces désagréments : dans l'eau de cuisson, jetez un quignon de pain, ou deux ou trois feuilles de laurier, ou un ou deux morceaux de sucre, ou un verre de lait, ou un peu de vinaigre ou un jus de citron, ou même un bouchon de liège (ne pas oublier de le récupérer avant de mixer le chou en purée ou en soupe !). Une à deux cuillères à café de bicarbonate de sodium permet également d'éviter l'odeur du chou, mais aussi de garder intacte la couleur du légume. Si vous imbiblez un torchon de vinaigre blanc et que vous le posez sur le couvercle de votre casserole en début de cuisson, l'odeur des choux de Bruxelles ne vous incommodera plus.

Campagne « mangez local et de saison » : tout bon pour l'environnement !

Application Smartphone, calendrier-éventail local et de saison, fiches et recettes malignes, brochures et pages web conseils, cette campagne bat son plein.

Rendez-vous sur
www.bruxellesenvironnement.be > Nouvelles.



Le choix du chou

Pour profiter pleinement du chou, en particulier si vous comptez le déguster en crudité, choisissez-le bien lourd et dense. Ses feuilles doivent être serrées, fermes, brillantes et crisser sous les doigts. Aux feuilles plus tendres, le chou de Milan convient mieux à être farci. Si vous cultivez un potager, sachez que le chou se conserve mieux s'il est cueilli un peu avant sa pleine maturité.

La saison du chou

Si les choux se prêtent singulièrement aux menus des saisons froides, c'est d'abord parce que c'est à cette époque

qu'on les récolte. Mais la nature fait bien les choses : le chou est nutritif, apporte plein d'énergie, présente des propriétés désinfectantes et tonifiantes, et possède de notables propriétés anti-oxydantes, intervenant dans la prévention de diverses pathologies. C'est en outre un excellent revitalisant général du fait de sa richesse en vitamines, substances minérales et oligo-éléments. Le chou est donc un allié alimentaire parfait pour affronter les froidures de l'automne et de l'hiver, et les petites contrariétés de santé qu'elles peuvent entraîner

	Nom	Riche en...	Se prépare...
	Chou blanc	Fibres, calcium, potassium, fer, magnésium, vitamines B9, C et provitamines A.	Emincé en salade, en potée, au gratin, en soupe, dans le jus de couscous, aux lardons, au curry, etc. Et bien entendu, en choucroute.
	Chou vert	Fibres, soufre, calcium, magnésium, fer, vitamines B1, B9, C, E et provitamines A.	En soupe (dont le célèbre « caldo verde »), en purée (« stoemp »), farci, poêlé, en accompagnements divers, en jus, plats mijotés, terrine, papillote, etc.
	Chou rouge	Fibres, fer, manganèse, vitamines B1, B6 et C.	Emincé en salade, cuit avec ou sans pommes, en choucroute, aux lardons, poêlé, en compote, etc.
	Chou-fleur	Fibres, calcium, magnésium, potassium, vitamines B et C.	Cru et/ou en salade, à l'eau, à la vapeur, à la crème, en béchamel, sauté, au gratin, purée, soupe, flan, en conservation au vinaigre (pickles), etc.
	Chou de Bruxelles	Fibres, soufre, calcium, magnésium, fer, phosphore, vitamines A, B, C et provitamines A.	A l'eau, à la vapeur, au beurre, à la crème, en sauce blanche, braisés, au gratin, en purée, etc.
	Choux chinois	Calcium, magnésium, fer, manganèse, vitamines A, B2, B6, B9, C et K.	En salade, en soupe, en purée, braisé, sauté, farci, en saumure, dans diverses recettes chinoises, etc.
	Chou-rave ou chou de Siam	Cuivre, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, vitamines B6 et C.	En salade, purée, découpé en frites, en crème ou en potage, au gratin, farci, sauté à la chinoise et même glacé, etc.
	Chou de Milan ou chou frisé	Fibres, potassium, calcium, magnésium, fer, vitamines A, B9 et C.	Râpé en salade, cuit, farci, en soupe, braisé, en galettes, en accompagnements divers.
	Brocoli	Cuivre, fer, magnésium, potassium, manganèse, phosphore, vitamines B2, B9, C et K.	Légèrement cuit à la vapeur ou sauté à la poêle, en soupe, en purée, à la crème, au gratin, en flan, en tourte, etc.
	Chou romanesco	Fibres, manganèse, potassium, vitamines B6, B9, C et K.	Cru et/ou en salade, cuit à la vapeur, en bouillon, en purée, à la crème, en quiche, au gratin, en accompagnements divers, etc.

Les recettes durables

AIMABLEMENT COMMUNIQUÉES PAR MARION



Auteure du blog

« Crumbles et cassonade »

www.crumblesetcassonade.be



Chou frisé au four comme une lasagne

Ingrédients pour 4 personnes:

1 chou frisé, 400g de viande hachée (mélange de porc et de veau), 3 échalotes, 2 gousses d'ail, 350g de purée de tomates, 2 càc de câpres, 2 poignées de feuilles de basilic, 250g de mozzarella râpée, 1 filet de crème.

Préparation:

Prélever les feuilles du chou frisé. Couper la base des tiges, trop épaisses. Faire cuire les feuilles de chou 5 minutes dans de l'eau bouillante. Egoutter les feuilles, les plonger dans de l'eau froide puis les mettre à sécher sur un essuie propre.

Eplucher et émincer les échalotes et l'ail. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive puis ajouter la viande hachée, les câpres et les tomates. Faire revenir quelques instants puis ajouter le basilic ciselé.

Huiler le fond d'un plat allant au four. Placer une ou deux feuilles de chou. Recouvrir de viande et de fromage râpé. Saler, poivrer. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients, comme on le ferait pour une lasagne «classique».

Terminer par une couche de feuilles de chou. Verser un filet de crème sur le chou, recouvrir de fromage râpé et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Hachis au poulet au chou romanesco et à la fourme d'Ambert

Ingrédients pour 4 personnes:

500g de poulet rôti, 1 gros chou romanesco (ou à défaut brocolis), 100g de fourme d'Ambert (ou autre fromage bleu), 1 c à s de crème fraîche épaisse, 1 gousse d'ail écrasée, thym et estragon, parmesan râpé, sel, poivre.

Préparation:

Effiloche la viande de poulet, saler, poivrer, ajouter les feuilles de thym et les feuilles d'estragon hachées. Placer dans le fond d'un plat à gratin.

Faire cuire à l'eau salée les bouquets détaillés du chou une dizaine de minutes. Lorsque le chou est bien tendre, l'égoutter, ajouter la crème, l'ail et la fourme et écraser l'ensemble en purée. Saler, poivrer et verser la purée sur le poulet.

Recouvrir la purée de parmesan râpé et enfourner pour 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Quand le dessus du hachis est bien doré, servir aussitôt.

