

# Chou



Les choux sont des légumes de la famille des brassicacées ou crucifères. Choux de Bruxelles, chou romanesco, chou rouge, chou vert, chou chinois, chou pommé, chou cabus, les variétés sont nombreuses et, côté cuisine, on les mange à toutes les sauces aussi bien crus que cuits !

## Valeurs nutritives

Le chou est un légume particulièrement intéressant, en raison notamment de ses propriétés bénéfiques dans la lutte contre le cancer. C'est aussi, comme la plupart des crucifères, un aliment particulièrement riche en vitamines. Quelle que soit la variété considérée, le chou est **peu énergétique**, avec à peine 25 kcal aux 100 grammes, l'essentiel des calories étant apporté par des sucres. Le chou vert est une source non négligeable de **calcium** dans le règne végétal et fournit des quantités appréciables de **magnésium** et **fer**. Le chou vert constitue aussi une **excellente source de fibres alimentaires** capables de stimuler le transit intestinal et de lutter activement [contre la constipation](#). Une portion de **200 g de chou vert** fournit, à elle seule, plus de **20 % de la quantité de fibres souhaitée chaque jour** (30 à 37 g). Finalement, le chou est un **aliment alcalinisant** nutritif, énergétique, reminéralisant et tonifiant.

## Conservation

**Réfrigérateur:** Le chou vert se garde quelques semaines au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. En effet, il est nécessaire que ses feuilles puissent respirer si vous ne voulez pas qu'il pourrisse.

**Congélateur :** Blanchi en lanières. Conserver dans des sacs ou contenants pendant 1 an.

Cuisson encore gelé, puis à la vapeur.

## Consommation

Cru, le chou vert fait d'excellentes salades et s'emploie pour garnir sandwiches, tacos, hamburgers ou hot dogs. Râpé, il peut assaisonner des soupes ou des ragoûts. Cuit, vous consommerez votre chou bouilli, braisé ou cuit à la vapeur, assaisonné de cumin, de muscade ou de girofle. Notez qu'il est préférable de cuire votre chou vert dans une grande quantité d'eau bouillante et de l'égoutter dès qu'il est cuit afin d'enrayer les odeurs malodorantes. Pour améliorer son odeur, vous pouvez également mettre du céleri ou une noix de Grenoble (avec sa coque) dans votre eau de cuisson. De plus, assurez-vous de ne pas trop prolonger la cuisson de votre chou, sinon un relent sulfureux s'en émanera. Outre cela, une fois blanchi, le chou vert peut être farci de nombreuses façons, dont celle des traditionnels cigares au chou avec du riz, du bœuf haché et divers légumes. Une autre façon de déguster le chou est de le faire griller au barbecue, directement sur le grill ou en papillote avec des [carottes](#), des [échalotes](#), des oignons, des pommes de terre etc.

## Recette

### Ragoût de légumes tunisien

4 portions

#### Ingrédients:

1 1/2 tasse d'oignons tranchés finement  
1 1/2 tasse de pois chiches cuits et égouttés  
2 cuil. à table d'huile d'olive  
3 tasses de tomates en conserve coupées, avec leur jus  
3 tasses de chou tranché finement  
1/3 tasse de groseilles ou de raisins secs (facultatif)  
1 poivron vert, coupé en tranches fines

1 cuil. à thé de jus de citron frais  
2 cuil. à thé de coriandre moulue  
sel au goût  
1/2 cuil. à thé curcuma  
fromage feta râpé (facultatif)  
1/4 cuil. à thé cannelle  
amandes grillées (facultatif)  
poivre de cayenne au goût

Dans une grande poêle ou un wok, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le chou, saupoudrer de sel, et continuer à faire revenir pendant au moins 5 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le poivron, la coriandre, le curcuma, la cannelle et le poivre de cayenne et faire revenir encore une minute. Ajouter les tomates, les pois chiches et les groseilles ou raisins secs si désiré, puis couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Arroser de jus de citron et saler au goût. Garnir avec le feta et les amandes grillées, si désiré.

*The Moosewood Collective. Moosewood Restaurant, Cooks at Home. Simon & Schuster, New York, 1994. p. 217.*

# Cabbage

Cabbages are vegetables from the cruciferous family or bracicacées. Brussels sprouts, cabbage romanesco, red cabbage, green cabbage, chineses cabbage, cabbage varieties are numerous and side kitchen, eaten as well raw than cooked!

## **Nutritional**

Cabbage is a particularly interesting vegetable, because of its beneficial properties in the fight against cancer. It is also, like most crucifers, a food particularly rich in vitamins. Whatever the variety, cabbage is low in energy, with barely 25 kcal in 100 grams, the most of the calories being brought by sugars. The green cabbage is a non-negligible source of calcium in the plant Kingdom and provides significant amounts of magnesium and iron. It is also an excellent source of dietary fibre can stimulate intestinal transit and actively combat constipation. A portion of 200 g of green cabbage supplies, alone, more than 20% of the amount of desired daily fiber (30 to 37 g). Finally, cabbage is a food alkalizing nutrient, energizing, revitalizing and invigorating.

## **Preservation**

**Refrigerator:** Cabbage keeps a few weeks in the refrigerator, in a perforated plastic bag. Indeed, it is necessary that its leaves can breathe if you do not want it to rot.

**Freezer:** Blanched into strips. Store in bags or containers for 1 year. Cooking still frozen, then steamed.

## **Consumption**

Raw, cabbage makes excellent salads and is used to garnish sandwiches, tacos, burgers or hot dogs. Grated, it can season soups or stews. Cooked, you will consume your cabbage boiled, braised or steamed and seasoned cumin, nutmeg or cloves. Note that it is best to cook your cabbage in a large amount of boiling water and drain it once it is cooked to prevent smelly odors. To improve its smell, you can also put the celery or walnuts (with its shell) in your cooking water. In addition, make sure you do not over extend your cabbage cooking, otherwise a sulphurous whiff will come out. Besides, once blanched, green cabbage can be stuffed in many ways, including the traditional Stuffed Cabbage with rice, ground beef and various vegetables. Another way to enjoy the cabbage is to grill it on the barbecue, directly on the grill or in foil paper with carrots, shallots, onions, potatoes etc.

## **Recipe**

### **Tunisian Vegetable Stew**

Yields 4 portions.

#### **Ingredients:**

1 1/2 cups thinly sliced onions	1 tablespoon fresh lemon juice
3 cups undrained canned tomatoes, chopped	2 teaspoons ground coriander
2 Tbs. olive oil	salt to taste
1 1/2 cups currants or raisins (optional)	1/2 teaspoon turmeric
3 cups thinly sliced cabbage	grated feta cheese (optional)
1 1/2 cups drained chich peas	1/4 teaspoon cinnamon
1 large green bell pepper, cut into thin strips	toasted slivered almonds (optional)
	cayenne to taste

In a large skillet, sauté the onions in the olive oil for 5 minutes, or until softened. Add the cabbage, sprinkle with salt, and continue to sauté for at least 5 minutes, stirring occasionally. Add the bell pepper, coriander, turmeric, cinnamon, and cayenne to the skillet and sauté for another minute or so. Stir in the tomatoes, chich peas, and optional currants or raisins, and simmer, covered, for about 15 minutes, until the vegetables are just tender. Add the lemon juice and salt to taste. Top with feta, and toasted almonds if you like.

*The Moosewood Collective . Moosewood Restaurant, Cooks at Home. Simon & Schuster, New York, 1994 . p.*