

Le chou blanc

Le chou blanc qui est une variété du chou pommé a été consommé très tôt dans l'histoire. Il est dérivé du chou en branche qui était alors cultivé du bassin méditerranéen à la côte Atlantique.

Un peu de botanique: Le chou blanc appartient à la famille des brassicacées ou crucifères; son nom latin est *Brassica oleracea*. C'est un bourgeon dense, pouvant peser plusieurs kilos. Ses feuilles, lisses, sont d'un vert très pâle à l'extérieur et blanches à l'intérieur. Il donne des fleurs jaunes pourvues de quatre pétales disposés en forme de croix. Très exigeant pour ce qui est du sol, le chou demande une bonne fumure. Il se repique mi-avril à une distance de 60 cm par 60 cm. Pour éviter certaines maladies, une rotation de quatre ans s'impose. Il fait partie de la même famille que le radis, le navet et la moutarde. Son principal parasite est la "piéride du chou", un innocent petit papillon blanc, chou comme tout, aux ailes marquées d'un oeil noir. En général, si le chou pousse dans de bonnes conditions il arrivera à maturité quoi qu'il en soit.

Un peu d'histoire: Le chou blanc qui est une variété du chou pommé a été consommé très tôt dans l'histoire. Il est dérivé du chou en branche qui était alors cultivé du bassin méditerranéen à la côte Atlantique. On dit que le chou s'implanta en Grèce grâce à Lycurgue. Fatigué de voir ses sujets s'enivrer, il aurait arraché tous les plants de vigne pour les remplacer par des choux. Les Grecs et Romains affirmaient que le chou pouvait chasser la mélancolie et ils en croquaient quelques feuilles crues en entrée lors des grands banquets. Au 1er siècle de notre ère, Dioscorides soignait certaines infections au moyen d'un mélange de betterave rouge fermentée et de choucroute. Celle-ci ne serait d'ailleurs pas originaire d'Alsace, mais proviendrait de Chine où l'on s'en nourrissait à l'époque de la construction de la Grande muraille. Puis, la recette fut introduite en Europe, notamment dans les pays slaves et en France et finit par acquérir ses lettres de noblesse en Alsace. Au Moyen-âge, c'était l'aliment de base. Durant la guerre de cent ans, dit-on, les combats se gagnaient ou se perdaient selon que le ravitaillement en choux parvenait ou non aux cantonnements des soldats. Catherine de Médicis qui l'appréciait en fit importer une multitude de variétés différentes en France. Sous le règne de Louis XIV, le chou était déjà utilisé pour décorer les jardins et notamment ceux du roi. C'est à peu près à cette époque que les capitaines de navires hollandais découvrirent aussi qu'il était un remède efficace contre le

scorbut et ils en embarquaient des tonnelets entiers sur leurs navires. L'importance du chou se voit aussi dans le grand nombre d'expressions de la langue française qui lui sont consacrées: faire chou blanc, bête comme chou, faire chou gras, une feuille de chou, tomber dans les choux... et ne dit-on pas encore que les garçons naissent dans les choux!

En cuisine: On l'utilise en salade, en potée ou en choucroute. Pour le transformer en choucroute, il faut, après l'avoir lavé, enlever le trognon et le couper en fines lamelles. On doit alors le saler et le tasser dans des cuves où il subit une fermentation anaérobique naturelle, ce qui double sa quantité de vitamine C.

Choisissez de préférence un chou lourd et bien fourni avec des feuilles croquantes d'un beau vert brillant. Conservez-le au bas du réfrigérateur pendant plusieurs jours ou congelé en prenant soin de le couper préalablement en lanières et de le blanchir.

Composition pour 100g : 20 calories, 2,5 g de glucides, 90 g d'eau, 68 mg de soufre, 3,2 g de fibres, 20 mg de magnésium, 3,2 mg de vitamine A, 80 mg de vitamine C. C'est un aliment préventif contenant des vitamines en grande quantité. Il a une action anti-cancérogène et aide à lutter contre les rhumatismes. Le chou est-il antioxydant? Modérément pour ce qui est du chou cru (125 ml : indice TAC 788 μmol), beaucoup pour le chou cuit (65 ml : indice TAC 1100 μmol).

Pour préserver ses vitamines et ses sels minéraux, ne le laissez pas tremper trop longtemps.

Salade de chou blanc

Préparation : 15 mn

Cuisson : 0 mn

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1/2 chou blanc
- 1 pomme rouge
- 2 carottes
- 60 g de raisins secs
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- mayonnaise
- sel, poivre

Préparation :

Couper le chou le plus fin possible et le mettre dans un saladier.

Dans un bol, mélanger le vinaigre avec la moutarde.

Saler, poivrer.

Ajouter cette "sauce" et l'oignon que vous aurez haché au chou.

Couvrir avec du film de cuisine et mettre au frigo 1 heure, cela rendra le chou et l'oignon plus digestes !

Couper la pomme non pelée (c'est plus joli) en morceaux.

Peler et râper les carottes.

Ajoutez-les, ainsi que les raisins, dans le saladier contenant le chou et l'oignon.

Mettre la mayonnaise.

Bien mélanger et laisser au frais au moins 1 heure avant de servir.

Chou blanc aux lardons

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou blanc
- 2 barquettes de lardons
- 4 à 6 pommes de terre
- 1,5 bâtonnet de kubor pour 1 litre d'eau

Préparation :

Couper le chou en quatre et enlever les côtes au milieu.

Laver et émincer les quatre morceaux en lamelles.

Eplucher les pommes de terre, les laver et les faire cuire à l'eau (non salée!!!).

Faire fondre le kubor dans l'eau (non salée).

Faire revenir les lardons dans un poêlon en fonte, rajouter, une fois qu'ils sont bien rissolés, les lamelles de chou.

Bien mélanger et mettre un quart du bouillon.

Il faut mélanger de temps en temps le mélange chou, lardons et bouillon (en rajouter au fur et à mesure pendant les quarante minutes de cuisson).

Rajouter les pommes de terre cuites à l'eau dans le poêlon avec le chou un petit quart d'heure avant la fin de la cuisson.