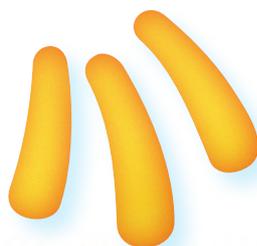




LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





CHOU

CHOU



Le chou est un des plus vieux légumes d'Europe,
Le chou, légume de la famille des crucifères, est originaire de l'ouest de l'Europe, où il pousse encore spontanément au bord de l'océan

Type : légume

Famille : Crucifères

Origine : Est du bassin méditerranéen

Saison : octobre à avril

Couleur : blanc, vert ou rouge

Saveur : souffrée

Les différentes formes

Il existe différents types de chou : le chou vert, le chou blanc, le chou rouge.

Ils font tous partie de la même famille que le chou-fleur, le brocoli ou encore le chou de Bruxelles.

ORIGINE & HISTOIRE

C'est dans l'Antiquité qu'il a conquis le bassin méditerranéen. Les Grecs le servaient en soupe aux jeunes mariés le matin de leur nuit de noces : voilà d'où vient la légende des enfants qui naissent dans les choux.

De plus, il était réputé pour chasser les humeurs maussades.

En conséquence, ils avaient coutume de le déguster avant leurs banquets orgiaques. Il y a 4 000 ans, on commença à le cultiver. Ce sont les Chinois qui mirent au point sa conservation en saumure, qui lui permit de conquérir l'Europe de l'Est, où son succès fut immédiat.

Devenue très populaire auprès des populations paysannes de tout le continent européen, cette plante potagère n'en était pas moins très appréciée par les rois. Elle trônait en effet aux banquets de Louis XIV notamment. A cette époque d'ailleurs, on lui reconnaissait la vertu de protéger du scorbut. Elle faisait donc partie des «bagages» des marins qui se sont rendus aux Amériques.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

Peu importe sa variété il apporte de nombreux bienfaits au corps et possède de nombreux atouts nutritionnels. À commencer par l'apport en vitamines du groupe B, ces dernières sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les vitamines du groupe B sont hydrosolubles, c'est-à-dire qu'elles peuvent se dissoudre dans l'eau. Ces vitamines sont nécessaires dans la production d'énergie, elles sont nécessaires pour produire les globules rouges et régénérer les cellules. Autre intérêt, les vitamines du groupe B participent au bon fonctionnement du système nerveux central.

Les choux sont aussi riches en vitamine C. «La vitamine C permet de consolider les fibres de collagène, constitutives du tissu conjonctif qui soutient les cellules et structure ainsi les autres tissus. Elle intervient dans la synthèse de molécules impliquées dans la transmission nerveuse (ex. noradrénaline). Elle assure un rôle protecteur des tissus en captant les substances oxydantes. Enfin, elle facilite l'absorption du fer non héminique (présent dans les aliments d'origine végétale comme les légumineuses ou les noix)», détaille l'Anses. ils contiennent également de la vitamine K.

La vitamine K intervient ainsi dans l'activation de protéines ayant notamment un rôle dans la coagulation sanguine (vitamine K1) et le métabolisme osseux (vitamine K2)». En effet, elle joue un rôle dans la formation des os. Une composition qui permet aux choux d'être de vrais alliés antioxydants et, ainsi, d'aider le corps à lutter contre le stress oxydatif et les radicaux libres.

Les choux regorgent aussi de fibres alimentaires. Ces dernières aident à lutter contre l'apparition de certaines maladies comme le cancer du côlon ou des maladies cardiovasculaires.

En effet, elles participent à la santé du microbiote et participent ainsi à la bonne santé du microbiote. Les fibres alimentaires permettent aussi de réguler le transit intestinal et de stimuler les transits paresseux. Elles aident à se sentir davantage rassasiées et à éviter le grignotage. Les fibres alimentaires permettent de diminuer l'absorption des mauvaises graisses et des toxines. Les choux contiennent aussi du calcium, bon pour les os

En mai 2019, une étude avait confirmé l'intérêt des choux pour lutter contre l'apparition du cancer.

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Le chou a un indice glycémique bas Peu importe sa variété, le chou fait également partie des légumes ayant un indice glycémique bas. En effet, ce dernier ne présente qu'un indice glycémique de 15

PROPRIÉTÉS & BIENFAITS

- Riche en fibres ;
- Riche en antioxydants ;
- Riche en vitamine C ;
- Stimule le transit intestinal ;
- Diminue les risques d'apparition de cancers

CONSOMMATION

Lisse, qu'il soit blanc ou rouge, il se déguste certes cuit, mais il est vraiment idéal, râpé ou finement émincé, pour les salades de crudités

CONTRE-INDICATION

Pour les personnes aux intestins fragiles, il est recommandé de le faire cuire.

En raison de la présence de vitamine K (surtout dans le chou vert), il est à manger avec modération pour ceux qui prennent des médicaments anticoagulants.

Dans ce cas, n'hésitez pas à échanger à ce sujet avec votre médecin traitant afin de conserver un apport quotidien stable de vitamine K.

Riches en molécules soufrées, elles peuvent entraîner des inconforts digestifs chez certaines personnes.

