



Le Kilo de chou

Description

Sa composition nutritionnelle

Des antioxydants. Le chou est une très bonne source de vitamine C et de bêta-carotène. Il contient également des vitamines du groupe B (principalement acide folique). Ces antioxydants protègent l'organisme des agressions extérieures.

Des minéraux. Le chou est riche en potassium, calcium, fer et magnésium qui participent au bon fonctionnement de l'organisme.

Des fibres. Le chou est riche en fibres ce qui peut provoquer des ballonnements, diarrhées chez les personnes ayant les intestins sensibles.

Des dérivés soufrés. Les dérivés soufrés peuvent également provoquer des ballonnements chez les personnes ayant les intestins fragiles, il est donc conseillé de blanchir le chou blanc avant cuisson pour éliminer une partie des dérivés soufrés.

Pour 100 g	Calories (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)
Chou blanc	29,2	1,3	4,8

Sa saison

De janvier à mars et de septembre à décembre.

Bien le choisir

Le chou blanc doit être lourd, dense avec des feuilles fermes et croquantes, de couleur brillante, non tachées et bien serrées.

Sa conservation

Le chou blanc se conserve très bien plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Vous pouvez également le congeler une fois cuit ou simplement blanchi.

Sa consommation

Il suffit de couper le chou blanc en fines lamelles, de le blanchir 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante, puis de le cuisiner à la vapeur, à l'étouffée, au four ou à l'autocuiseur.

Blanchir le chou consiste à le faire bouillir à l'eau bouillante pendant 3 à 5 minutes. Ensuite, il faut jeter l'eau et égoutter le chou, puis le passer sous l'eau fraîche pour conserver son beau vert. Une fois blanchi, poursuivre la cuisson du chou selon ses envies !

date créée

3 décembre 2018

Auteur

ikasougou

default watermark