



« Se prendre le chou ! »

# Le chou



*Brassica oleracea*

Famille Brassicaceae

« Chou des falaises »

## Origine :

Le chou sauvage, encore appelé « **chou des falaises** ». Il y a fort longtemps, il poussait sur les dunes et sur les falaises situées le long des côtes atlantiques de l'Europe, surtout en France, en Espagne et au sud de la Grande-Bretagne. Le chou est cultivé depuis plus de **4.000 ans** en Europe.

À l'origine, il comprenait de longues tiges et était presque **dépourvu de feuilles**. Les Hommes de l'**Antiquité**, le consommaient le plus souvent cru.

Durant la **guerre de Cent Ans**, les batailles se gagnaient ou se perdaient selon que le ravitaillement en chou était parvenu ou non aux soldats.

Les **Grecs** et les **Romains** se protégeaient de l'**ivresse** en croquant une feuille crue de chou avant chaque banquet.

Les navires étaient aussi chargés de ce précieux légume, qui, par sa grande richesse en vitamine C, aidait à lutter contre le **scorbut**.

Le chou est devenu au **Moyen Âge** l'aliment de base des **paysans** d'Europe, bien avant la pomme de terre.

Il fut longtemps servi tard dans la nuit, sous forme de **soupe**, dans les soirées de la **noblesse**.

Ce légume s'est transformé progressivement grâce aux efforts des sélectionneurs.

Ce sont les **Chinois** qui, les premiers, surent conserver les choux dans de la saumure, laissant plus tard les **Huns** et les **Mongols** les ramener en Europe.





## Apports nutritionnels :

- Riche en **vitamine C** (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer)
  - **Vitamines B1, B3, B5, B6, B9, A et E**, des antioxydants
  - Source de **potassium** pour être en forme durant la saison froide.
  - Riche en **fibres**, il agit positivement sur le transit intestinal.
  - **Calcium**, une portion de chou chinois de 175 g fournit plus de calcium qu'un verre de lait du fait du coefficient d'absorption du calcium plus élevé que les laitages.
  - **Magnésium**
  - **Bêta-carotène**
  - **Cuivre**
  - **Soufre**
- ⇒ *L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson, de la composition de la terre de culture.*

## Capital santé :

- En interne :
  - En cas d'**ulcères gastriques**
  - Réduit le risque de **cancer du côlon** (présence de glucosinolates dans le chou cru)
  - Permet de lutter contre la **constipation** grâce à la présence de fibres.
  - Permet de lutter contre l'**ostéoporose** et la **cataracte**
  - Lutte contre **anémie**
  - Comparable à un **probiotique** quand il est fermenté. C'est un régulateur des **intestins**.
- En externe, en cataplasme :
  - Pour améliorer les **plaies ouvertes** et **eczémas suintants**
  - Apaise les **gerçures** et les **crevasses** quand les feuilles sont imbibées d'huile d'olive.
  - Soulage les douleurs d'**arthrose, goutte, musculaire** et **rhumatisme**

## Précautions d'emploi :

- Ne doit être proposé pas avant l'âge de 6 mois pour le chou-fleur, le brocoli, le chou chinois et pas avant 12 mois pour les autres choux.
- ⇒ *L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.*

## Trucs et astuces :

- Pour **atténuer l'odeur du chou** : Ne cuisinez pas le chou trop longtemps. Sinon il dégagera une odeur soufrée. Pour atténuer l'odeur, vous pouvez ajouter une noix entière (avec sa coque), ou bien une branche de céleri, ou encore un morceau de pain
- Pour les **intestins des personnes un peu sensibles**, il suffit de blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante pendant 3 min, avant de poursuivre leur préparation. Faire toujours cuire le chou à la vapeur après ces 3 minutes pour préserver les bonnes substances.
- Pour **conserver la couleur** du chou rouge, arrosez-le de vinaigre chaud.



## Associations :

Le chou s'associe très bien avec des épices, comme la muscade, la fève tonka ou le curry.



## Recettes :



### *Chou-fleur mimosa :*

*Retirez les feuilles vertes qui entourent les choux-fleurs.  
Détachez les choux-fleurs en bouquets et nettoyez-les.  
Faites griller 4 tranches de pain de mie et mixez-le en grosse chapelure.  
Lavez, hachez le bouquet de persil.  
Faites durcir les 3 œufs pendant 10 min. et passez-les sous l'eau froide avant de les écaler.  
Plongez les bouquets de chou-fleur dans un grand faitout rempli d'eau bouillante salée. Laissez cuire pendant 25 min. Egouttez. Gardez au chaud sous un couvercle.  
Ecrasez grossièrement les œufs durs à la fourchette.  
Dans une casserole, faites fondre 50g de beurre.  
Ajoutez la chapelure. Remuez.  
Disposez le chou-fleur chaud sur un plat de service, versez la sauce, ajoutez les œufs émiétés. Saupoudrez de persil haché.  
Servez aussitôt.*

### *Sirop pour bronches fragiles :*

*Pilez des feuilles de chou rouge et extrayez-en le jus (ou avec extracteur de jus).  
Ajoutez au jus obtenu la moitié de son poids en miel.  
Faites cuire à feu doux en écumant régulièrement.  
Arrêtez le feu lorsque vous obtenez la consistance d'un sirop.  
Une cuillère à soupe de ce sirop, prise le matin à jeun dès les premiers jours de l'hiver, évitera les bronchites chez les personnes fragiles.*

## Cataplasme pour ulcère variqueux

*Lavez des feuilles de chou  
Retirez la grosse nervure centrale  
Ecrasez les feuilles au rouleau à pâtisserie.  
Appliquez sur l'ulcère et maintenez avec un bandage.  
Renouvelez le pansement deux fois par jour jusqu'à amélioration.*



### Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia