
Préface

Chers lecteurs des villes et des champs,

Voici un livre de cuisine pas tout à fait comme les autres.

Ses auteurs, trois professionnelles de santé passionnées de cuisine, ont mis la barre très haut ! Avec sérieux, mais sans se prendre au sérieux, elles nous délivrent les secrets des choux. Au menu, des recettes bien sûr, des sensations et des émotions aussi, le tout faisant bon ménage avec des informations nutritionnelles, des extraits littéraires et des données scientifiques... Grâce à cet éclairage original, elles sèment des graines de curiosité et font germer l'envie de cuisiner en dévoilant pour chaque chou leurs recettes maison, revisitées au goût du jour, peu onéreuses et à la portée de tous.

Manger des légumes, c'est vivre au rythme des saisons et honorer le travail de la terre. Ce livre tonique, plein de vitalité, nous rappelle aussi que les cuisines familiales et régionales portent en elles les fondements de notre culture, que le goût se cultive et qu'il importe de le transmettre.

Vous savez tout comme moi, chers lecteurs, que cuisiner, c'est bien plus que suivre une recette. On commence par faire ses gammes, et puis : place à la création ! Un accompagnement de votre invention, une subtile variation ou une présentation originale feront de vos repas autant de bonheurs à offrir et à partager.

Puisse cet ouvrage faire grimper la cote d'amour du chou, ce légume qui mérite toute sa place dans nos paniers et sur nos tables, pour le plus grand plaisir de nos yeux et de nos papilles !



Marc Haeblerlin
Auberge de l'Ill, Illhaeusern
Président des Grandes Tables du monde

Le chou dans tous ses états

Blanc, rouge, vert, violet, riche en formes et en textures, pommé ou non, en bouquets ou sommités, cru ou cuit, européen, indien, chinois ou japonais, le chou ne manque ni d'atouts... ni d'atours !

Vieux comme le monde et toujours d'actualité

Déjà présent au paléolithique, puis cultivé au néolithique, le chou est l'un des premiers légumes à avoir été domestiqué il y a 7 000 ans, même s'il existe encore à l'état sauvage sur nos côtes.

Omniprésent à travers les âges et sur la planète, le chou est le deuxième légume produit au monde derrière la tomate.

Populaire – « bon à tout » – « guérit de tout »

À côté de la pomme de terre, mais bien avant elle, le chou est devenu, dans plusieurs pays d'Europe, le symbole d'une nourriture rurale, économique, traditionnelle.

« Bon à tout », pouvait-on déjà lire dans un dictionnaire d'économie domestique en 1732. La soupe aux choux, en France, fut longtemps le type même du plat paysan traditionnel, à l'instar de la potée. Et savoir planter les choux à la mode de chez nous fait partie intégrante de notre patrimoine culturel...

Cette popularité, le chou la doit aussi à sa résistance, à sa relative facilité de culture sous tous les climats, à sa disponibilité tout au long de l'année et à son faible coût.

Remis à l'honneur par de grands cuisiniers, se prêtant à mille préparations culinaires, le chou a désormais la cote auprès des médecins et diététicien(ne)s-nutritionnistes. « Le chou guérit de tout » disait déjà Caton l'Ancien il y a 2 000 ans. Les découvertes récentes viennent redorer le blason de ce légume parfois méprisé (voir le chapitre sur « Les vertus nutritionnelles du chou », p. 13). Ses propriétés anti-inflammatoires, bien connues de la pharmacopée traditionnelle, sont aujourd'hui à nouveau utilisées contre les inflammations mammaires chez les mères qui allaitent, au moyen de cataplasmes de feuilles, blanchies ou non.

Objet culturel et esthétique

Comme tous les légumes, le chou nous parle d'histoire, de terroir, d'amour ou de désamour, de la vie en somme... Mais peut-être est-il celui qui s'est le plus infiltré dans notre langage, témoignant de son importance dans le quotidien des Français depuis des siècles.

« Tellement beaux, ce sont les seuls légumes qui peuvent rivaliser avec les roses. D'ailleurs, parmi les plus belles de ces fleurs, on trouve les roses choux qui ont ouvertement copié la forme de ces plantes potagères. Rondes et pleines, les roses choux sont parmi les plus belles qui soient. » (W. Wheeler, *Le chou. Histoires, petites histoires*, Éditions du Chêne, 1997.)

Au cours des années 1910-1930, les créateurs, orfèvres, porcelainiers mettent au goût du jour les accessoires de la table. De grandes maisons créent ainsi des services en barbotine où le chou inspire certains décors. Plus près de nous, la sculpteur Claude Lalanne fait de la flore le support de certaines de ses créations telles que « L'homme à la tête de chou » et le « Choupatte ».

Du potager à la cuisine

Comme le souligne Jean-Paul Thorez dans son *Encyclopédie du potager*, « le vocabulaire des cuisiniers et des marchands de légumes ignore les classifications botaniques ou horticoles. C'est ainsi que le "chou blanc" des recettes est plus précisément un chou à grosse pomme ronde peu colorée appartenant indistinctement à la catégorie des cabus ou à celle "de Milan". Le "chou vert" est le plus souvent un chou à pomme pointue bien colorée, récolté au printemps. Quant au "chou frisé", c'est en réalité un chou de Milan, au feuillage cloqué. Les autres catégories de choux ne posent, en général, pas de problème de vocabulaire » (p. 244).

Selon les variétés, le chou offre différentes particularités botaniques qui orientent son utilisation culinaire. Dans le cas du chou cabus ou du chou rouge, c'est la pomme qui est consommée, tandis que ce sont les feuilles pour le chou vert frisé, ou les bouquets – dits inflorescences – pour le chou-fleur ou le brocoli, ou encore la tige pour le chou navet.

Toutes les variétés de choux français sont particulièrement bien représentées sur les étals en automne et en hiver, saisons propices aux plats chauds et aux entrées à base de chou cru, mines de vitamine C. N'oublions pas cependant que les choux-fleurs et les brocolis de nos régions poussent aussi au printemps et en été. D'où nos recettes, qui proposent de décliner le chou au fil de l'année et pour toutes les occasions.

De toutes les formes et de toutes les couleurs

Le chou présente la particularité de se décliner en de nombreuses variétés aux formes et aux couleurs très diverses. On en dénombre 400 espèces. Parmi les plus courantes :

- ▶ **Les choux pommés** : ceux à feuilles lisses ou choux cabus tels le chou blanc, le chou vert, le chou rouge, ceux à feuilles frisées ou cloquées tel le chou de Milan.

Les feuilles de variétés de choux communs conservées par fermentation acide, comme il était d'usage pour plusieurs végétaux, conduisirent les civilisations à l'invention de la choucroute (conservation par lacto-fermentation). Celle-ci est préparée avec une variété particulière de chou pommé, le quintal d'Alsace, à la pomme énorme, aplatie, très dure.

- ▶ **Les choux pointus non pommés** du Portugal ou de Chine.
- ▶ **Les choux à tige hypertrophiée et bourgeonnante** qui donnent les choux de Bruxelles.
- ▶ **Les choux à inflorescence serrée** comme le chou-fleur, le romanesco, ou *en gerbe* comme le brocoli.

- ▶ **Les choux légumes-racines**

Le rutabaga ou chou navet, sorte de gros navet orange, est l'un des légumes-racines les plus rustiques. Ce modeste a sauvé bien des vies durant les périodes de disette. Les Français qui ont connu la Seconde Guerre mondiale en conservent un souvenir... contrasté, mais il redevient tendance avec d'autres légumes « oubliés » comme le panais et le topinambour, que l'on trouve aujourd'hui sur certaines cartes prestigieuses...

- ▶ **Les choux palmistes**

Les choux palmistes ou palmiers (le « noir de Toscane » notamment), sont des palmiers dont on consomme la partie tendre du bourgeon terminal, le « cœur de palmier ».

Les choux bien de chez nous

« Oh que trois et quatre fois heureux sont ceux qui plantent choux (...) car ils ont toujours en terre un pied, l'autre n'en est pas loing. » (Rabelais, *Quart livre*, 18)

Chaque pays a sa spécialité : la France, le chou-fleur ; l'Italie, le brocoli ; l'Allemagne, le chou à choucroute ; le Royaume-Uni, le chou de Bruxelles ; le chou chinois pour l'Espagne, le Danemark ou les Pays-Bas mais dont les plus gros producteurs restent bien sûr la Chine, le Japon et l'Inde. Les différents types de choux se distribuent géographiquement en fonction des possibilités offertes par le sol et le climat, et parfois les débouchés locaux.

En France, trois régions ressortent, dont deux sont très spécialisées :

- Bretagne : 56 % des choux français, spécialisée sur les choux-fleurs et les brocolis (95 %).
- Alsace : 12 % des choux français, spécialisée à 88 % sur le chou à choucroute.
- Nord-Pas-de-Calais : 11 % des choux français, avec une production diversifiée, une forte orientation vers le chou de Bruxelles (86 % de la production nationale), mais aussi les choux-fleurs et les brocolis.

La France, avec sa production de 605 000 tonnes, arrive très loin derrière les pays asiatiques, en particulier la Chine qui en produit 36 millions de tonnes !

Source : Agreste, statistique agricole annuelle, 2000/2009.

Le plein de sens

Dès l'achat, les meilleurs guides pour choisir les choux sont :

- *La vue*, le chou s'apprécie par sa couleur franche et l'absence de taches. Les feuilles du chou-fleur doivent être vertes et sa « bonne bouille de clown blanc » doit être bien ronde, sans marques.
- *Le toucher*, on vérifiera que la corolle verte enserme bien le chou-fleur et que les bouquets des romanesco, chou-fleur, brocoli présentent un grain ferme. Dans la paume de la main, un beau chou doit peser (être lourd et dense) et présenter des feuilles bien serrées.
- *L'ouïe*, les feuilles doivent craquer, crisser lorsqu'on les froisse.
- *L'odorat*, le chou frais ne doit pas dégager d'odeur.

À table, tous les sens sont conviés à la dégustation des choux.



Les vertus nutritionnelles des choux

Comme la plupart des légumes, les choux apportent des **fibres** qui contribuent à la satiété, régulent le transit et participent à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2 (non-insulinodépendant).

Ils constituent également **l'une des meilleures sources végétales de calcium** ; en effet, ce calcium est bien assimilé car les choux – contrairement à la plupart des autres légumes – ne contiennent pas d'acides phytique ou oxalique qui entravent son absorption.

D'un point de vue vitaminique, les choux fournissent des quantités intéressantes de **bêta-carotène** (pro-vitamine A), et un large éventail de **vitamines du groupe B**, dont notamment la **vitamine B9 (folates)**.

Leur particularité vient de leur fort intéressante teneur en **vitamine C**. Le champion est le chou rouge qui, lorsqu'il est consommé cru (pour une portion de 100 g en entrée), apporte autant de vitamine C qu'un kiwi, une petite orange ou que 100 ml de jus de citron.

La choucroute fait partie des aliments lactofermentés qui représentent les plus vieux « aliments » (aliments médicaments). Utilisée depuis plusieurs siècles partout dans le monde comme moyen de conservation et pour préserver la santé, la fermentation lactique se révèle toujours d'actualité. En effet, elle améliore la digestibilité du chou et préserve la teneur en vitamines, tout en participant à l'équilibre de la flore intestinale grâce aux bactéries lactiques qu'elle apporte. Alors que les vertus des yaourts au lait fermenté ne cessent d'être mises à l'honneur, il serait dommage de se priver de la choucroute.

Enfin, la grande famille des crucifères contient surtout des composés actifs dont les propriétés sur la santé mobilisent les chercheurs. Il s'agit notamment des glucosinolates – substances soufrées – qui diminueraient le risque de développer certains cancers.

Stockés dans les parois cellulaires des choux, les glucosinolates se trouvent alors sous une forme inactive : le fait de broyer les cellules sous l'action d'un mixer, ou tout simplement lors de la mastication, permet la mise en contact d'une enzyme (la myrosinase) et des glucosinolates qui sont alors transformés en isothiocyanates, substances ayant un effet protecteur.

À l'instar des choux, l'ail et l'oignon renferment des composés soufrés et des substances protectrices qui se libèrent quand on écrase les gousses avec la lame d'un couteau ou un presse-ail ou qu'on émince* l'oignon.

Parce que certaines substances bénéfiques – glucosinolates, vitamines du groupe B... – sont très solubles dans l'eau, il est conseillé de varier les façons d'accommoder les choux : crus, cuits, sautés ou cuits à la vapeur.

Des goûts et des couleurs

Parce que nous mangeons d'abord avec les yeux, la palette de couleurs que nous offre la nature contribue aux plaisirs de la table. Mais les pigments des végétaux ne jouent pas seulement un rôle esthétique, ils confèrent des vertus anti-oxydantes aux fruits, légumes, épices et aromates.

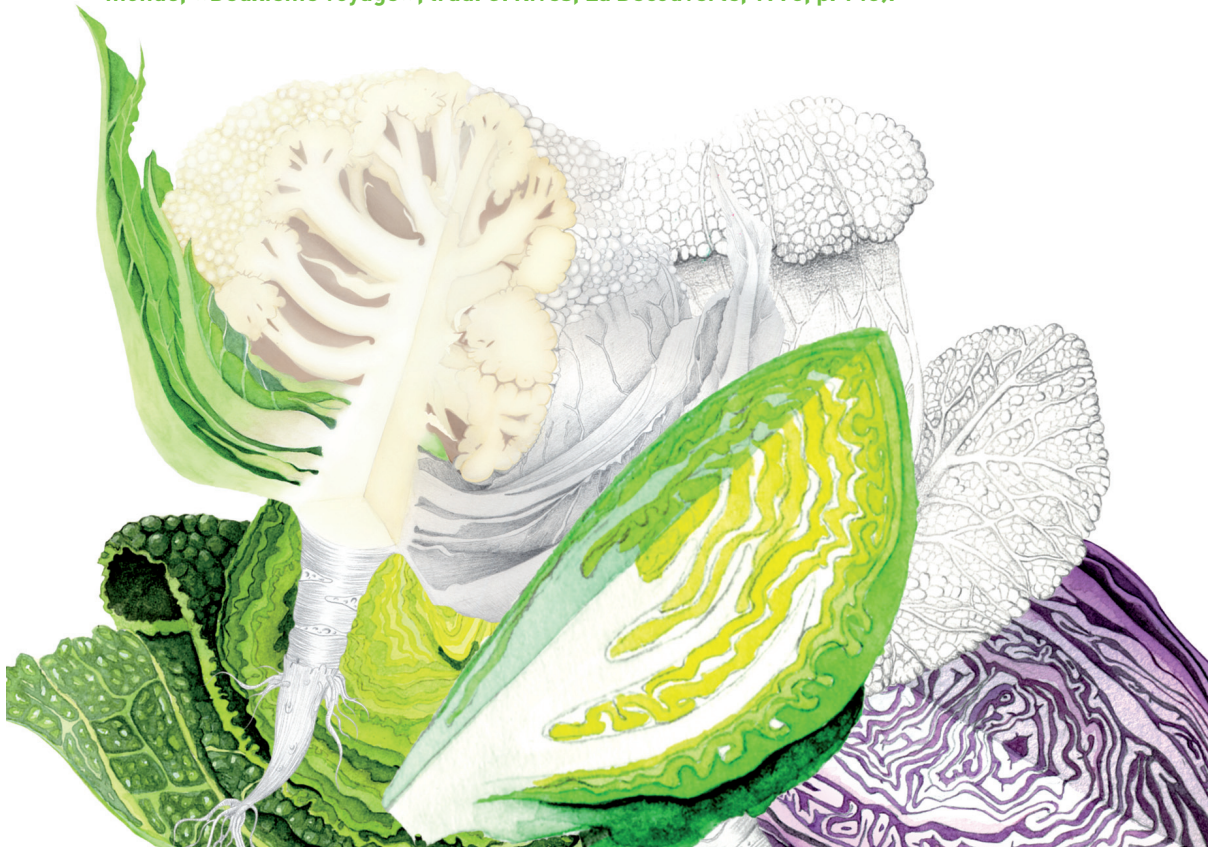
Pour leurs effets sur l'organisme, trois grandes familles de couleurs auraient intérêt à être représentées dans nos assiettes :

- le vert ;
- le jaune-rouge-orangé ;
- le bleu-violet.




Regroupées sous le terme de **polyphénols**, ces substances prometteuses se retrouvent dans tous les choux, remarquables tant par leurs formes que par les couleurs qu'ils déploient. Même le jaune orangé se trouve dans la parenté des choux : le chou navet ou rutabaga, et le chou jaune ou bol d'or ! Mais surtout, les pigments bleu-violet, particuliers aux baies – mûres, myrtilles... – et plutôt rares dans nos plats, se retrouvent dans les variétés de chou-fleur violet, le chou-rave violet et bien entendu le chou rouge. Alors quels choux privilégier ? Faudrait-il en préférer un plutôt qu'un autre ? Le brocoli, le chou de Bruxelles ou bien le chou chinois ? Misons sur chacun d'entre eux plutôt que sur un seul ! Choisissons-les frais avec des couleurs intenses et ne nous limitons pas à un seul type d'aliment. En effet, le risque encouru serait d'abord de priver l'organisme des atouts nutritionnels des autres aliments complémentaires, mais surtout d'entraîner une certaine lassitude. Omnivore, l'homme a besoin de piocher dans chaque famille d'aliments et de varier ses sources alimentaires.

Le chou étant une grande famille... bienvenue au chou dans vos menus : de l'apéritif aux plats principaux, en passant par les entrées ! Cru, cuit, vert, blanc ou violet, frais ou surgelé ! Marié aux épices et aromates, plaisir des papilles, le chou se pare, en prime, de vertus !










« La choucroute est du chou coupé en petits morceaux dans lequel on met un peu de sel, les baies de genièvre et des grains d'anis ; on le fait ensuite fermenter, puis on le tasse serré dans des fûts ; dans cet état il se conserve longtemps. C'est une nourriture végétale très saine et un antiscorbutique très actif. La ration de chaque homme est de deux livres par semaine, mais je l'augmentais ou la diminuais selon les besoins » [James Cook, *Relations de voyages autour du monde*, « Deuxième voyage », trad. G. Rives, La Découverte, 1998, p. 148].



À chaque chou sa recette

- Préparation**  Certains plats se préparent rapidement, d'autres plus élaborés nécessitent un temps plus long.
- Cuisson**  Et le temps de cuisson ? Ici 30 minutes !
-  Combien de convives allons-nous régaler ? 4 ou 6...
-

À chaque plat son budget

- | | | |
|---|---|---|
|  Très bon marché |  Bon marché |  Festif |
|  Une cuisine de saison : |  Des plats complets, |  Pour sortir du quotidien, |
|  du jardin, du marché |  des recettes originales |  des plats traditionnels |
| ou du supermarché | qui révèlent toutes | ou dignes d'un grand |
| pour des | les facettes des choux | chef qui nécessitent |
| consommateurs- | à moindre coût, | un peu plus |
| cuisiniers astucieux. | du déjeuner au dîner, | d'investissement en |
| | en solo ou en famille. | temps et en argent tout |
| | | en restant abordables. |
-

Les apports énergétiques quotidiens conseillés chez l'adulte

Pour l'homme : 2500 à 2700 calories (ou kcal)

Pour la femme : 2000 à 2200 calories (ou kcal)

Pour information, un repas principal est censé fournir 30 à 40 % de l'énergie quotidienne. Soit pour le déjeuner ou le dîner, un apport entre 600 et 800 kcal pour une femme et 800 à 1 000 kcal pour un homme.

- | | | |
|---|---|---|
|  100-200 kcal |  300 à 400 kcal |  Plus de 500 kcal |
|  Plat léger ou |  Plat complet pour |  Plat élaboré convivial |
|  accompagnement |  le déjeuner ou le dîner |  |

Les apports énergétiques renseignés dans certaines recettes ont donc pour objectif de rassurer et de prouver que contrairement aux préjugés relatifs aux plats mijotés ou traditionnels, les choux constituent une base tout à fait « diététique ».

En guise de comparaison, il est intéressant de noter que :

- une tablette (100 g) de chocolat (noir ou au lait, aux amandes ou aux noisettes...) apporte entre 500 et 600 kcal soit autant d'énergie qu'un plat principal (300 g) ou d'une formule repas (entrée-plat ou plat-dessert),
- un paquet de 12 biscuits type cookies (200 g) apporte environ 1 000 kcal soit plus d'énergie qu'une portion de choucroute royale !

Rubrique « Vite fait, bien fait »

Des recettes choisies pour tous les jours, à réaliser en un quart d'heure, avec un minimum d'équipement, d'ingrédients, pour une somme modique et un apport énergétique faible.

Astérisque

Les mots ou expressions suivis d'un astérisque font l'objet d'une définition en fin d'ouvrage dans la rubrique « Les mots de la cuisine », p. 89.