Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 77

Artikel: Les choux sont à la mode
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830551

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les choux sont à la mode

Ces crucifères sont aujourd'hui sur le devant de la scène médiatique et culinaire grâce à leurs valeurs nutritionnelles et à leur goût, qui méritent qu'on dépasse nos a priori.

Les brassicacées représentent une grande famille, proche d'une dynastie. Au sein de ses membres, on pourrait citer ceux qui arborent des mèches rebelles (frisé, pommé, kale) ou des permanentes pommelées (romanesco, chou-fleur et brocoli). A moins d'évoquer les grosses têtes (chou-pomme, rutabaga) ou ceux qui se différencient des leurs par leur couleur de « peau » (rouge, blanc). Certains ont même des racines plus ou moins lointaines, qui nous conduisent, par exemple, à Bruxelles ou en Chine. Sans parler de la ribambelle de cousins germains, comme le cresson de fontaine, le raifort ou le radis. Le portrait de famille des brassicacées est éclectique. Et ces crucifères reviennent aujourd'hui à la mode.

Porté aux nues par Hippocrate, qui voyait en lui un remède pour évacuer la bile, et les croyances antiques, qui lui prêtaient des actions bienfaisantes pour soigner la colique, la dysenterie, la goutte, et même la lèpre ou la peste, ce légume est tombé en disgrâce vers le milieu du XIXe siècle, avant de revenir sur le devant de la scène culinaire. Le phytothérapeute Jean-Jacques Descamps avance trois raisons pour l'expliquer : « Une tendance au retour vers les remèdes naturels, son faible apport calorifique jumelé à un sentiment rapide de satiété, très en vogue à l'époque des régimes amaigrissants, et la publication d'études sur ses vertus. »

DES « SUPERSALIMENTS »

Les choux entrent en effet dans la catégorie des « superaliments », très bons pour la santé. Quelle que soit leur variété, ils sont riches en vitamines (A, C, E et B9), en fibres (calcium et magnésium) et en minéraux. De nombreux indices laissent aussi supposer qu'ils ont des vertus médicales. « Les choux contiennent du sulforaphane, souligne Roger Batalla, diététicien HES à l'Espace Prévention Lausanne. Des recherches menées sur les animaux ou in vitro ont prouvé que cette substance limite la croissance des cellules cancéreuses et favorise leur autodestruction. Il n'existe cependant pas encore d'études réalisées sur l'homme qui montrent de tels résultats. »

VIVE LA CHOUCROUTE

Pour bénéficier pleinement de leurs propriétés, il ne faudrait pas qu'ils passent à la casserole. « Une fois cuit, le chou devient plus digeste que sous sa forme crue, mais cela altère certains nutriments,

comme la vitamine C. La choucroute mangée crue, en revanche, conserve la plupart de ses micronutriments, tout en voyant sa consistance devenir plus tendre», précise Roger Batalla.

> *«Je pense que les gens ont peur de souffrir de ballonnements»*
>
> PASCAL GAUTHIER

Mais les choux, c'est aussi une histoire de goût, qu'on peut apprécier sous des formes très diverses (en salade, braisés, en gratin, en soupe). «Malgré le fait qu'on puisse jouer avec leur côté croquant si on ne les cuit pas trop, qu'on puisse les poêler après une rapide cuisson à l'eau, afin d'avoir un petit goût sucré, ou qu'on mise sur leur cœur doucereux, les choux à feuilles souffrent tout particulièrement d'a priori et sont souvent laissés sur le bord de l'assiette, déplore Pascal Gauthier, patron du Restaurant du Jorat, à Mézières (VD), qui en met parfois sur sa carte avec du faisan, en effeuillé avec d'autres légumes, ou farcis. Je pense que les gens ont peur de souffrir de ballonnements.»

Des odeurs qu'on peut facilement chasser: celle de cuisson est fortement réduite en les cuisant avec un morceau de pain ou de citron, alors que les flatulences peuvent être neutralisées en jetant la première eau de cuisson après quelques minutes.

FRÉDÉRIC REIN

WEB Découvrez la recette de Pascal Gauthier, patron du Restaurant du Jorat à Mézières, sur notre site www.generations-plus.ch

CINQ MEMBRES DE LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES

LE KALE Ce chou frisé non pommé, dont le nom se prononce «kayle» s'est fait connaître en devenant le chouchou des stars de Hollywood. Souvent présent dans les smoothies verts, le chou plume (son autre nom) possède un goût peu prononcé, mais est riche en bêtacarotènes.

LE CHOU CHINOIS Aussi appelé «chou de Pékin», il est bien évidemment originaire de l'Empire du Milieu. Avec son goût légèrement piquant, il se marie à merveille avec les plats orientaux. Pourquoi ne pas le faire sauter dans un wok ou, tout simplement, le manger en salade?

LE CHOU ROUGE Ses feuilles pourpres, qui virent au bleu à la cuisson (à moins de les arroser de vinaigre ou de jus de fruits acides), font sa particularité. C'est un fidèle au sein du cercle très fermé des accompagnements de la chasse, mais il se révèle aussi délicieux en salade.

LE ROMANESCO Cette variété de chou-fleur originaire d'Italie surprend tant par son vert tendre que par ses «florettes» pyramidales très graphiques. Connue dans le Tessin au moins depuis le Moyen Age, elle représente un plaisir pour les yeux comme pour le palais.

LE CHOU POMME La sémantique brouille les pistes, puisqu'on le nomme aussi bien «chou rave», «colrave» que «chou navet». Ce légume tantôt violet-bleu, tantôt vert tendre, dans sa version la plus connue, possède une amertume délicate à apprécier crue ou cuite, d'autant qu'il reste ferme à la cuisson.

Africa Studio, Tunedin By Westend61, Jiang Hongyan, Ravi Et Jiang Hongyan