



...LES CHOUX DE PRINTEMPS SAVEZ-VOUS LES CONSOMMER ?

Pour notre première rubrique mensuelle, ce n'est pas un produit mais toute une déclinaison de ces crucifères si différents. Que l'on consomme leurs feuilles ou leur fleur, les choux nouveaux marquent la saison par leur fondant et leur douceur gustative.

En mars, l'accroissement du jour et la hausse des températures, activent la pousse des choux nouveaux. Leur développement, alors extrêmement rapide, leur confère toute la souplesse et le fondant de leur chair.

Une gamme complète pour tous les goûts



Le chou blanc pointu

Caractéristique par sa forme pointue et conique, avec ses feuilles enveloppantes, il est un des premiers de la gamme à s'établir sur nos étals.

Le chou fleur nouveau

Lorsque les choux fleurs d'hiver finissent péniblement leur saison, arrivent en avril les choux fleurs nouveaux d'Île de France.



Le chou brocoli de printemps

Très apprécié pour sa qualité gustative, on le trouve sur nos marchés avec le chou fleur

Le chou de Chine

Deux variétés sont cultivées. Le pack-choï nervuré de blanc est moins fréquent que le pe-tsaï ressemblant à une laitue romaine.



Soyez prompt...car la saison est courte !

Les premiers récoltés sont ceux d'abri.

Grâce aux quelques degrés supplémentaires apportés par la capture du rayonnement solaire, les choux se retrouvent sur les étals une quinzaine de jours avant le plein champ. La croissance est si rapide que la durée de récolte n'excède pas 10 jours par variété. Grâce à l'abri et aux variétés à croissance plus ou moins rapide, on retrouve des choux nouveaux pendant environ dix semaines à partir de fin mars.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chou brocoli				A	P	P	P					
Chou fleur nouveau				A	P	P	P					
Chou blanc pointu				A	A	P	P	P				
Chou de Chine					A	P	P					

A : sous-abris P : en plein air

Une conservation courte

La conservation des choux nouveaux n'excède pas une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur pour les espèces les plus résistantes (choux pointus et de Chine). Les choux fleurs et brocolis nouveaux perdent leur fraîcheur au bout de 3 ou 4 jours.

L'optimum de 2 °C en milieu saturé d'humidité ne se retrouve que dans le bac à légumes du réfrigérateur, les autres zones du réfrigérateur sont trop froides et desséchantes.

Préparation et cuisson rapide

Chou pointu et chou de Chine

- Coupez le trognon du chou et enlevez les feuilles les plus externes si nécessaire. Coupez le chou en quatre puis lavez-le sous l'eau du robinet, dans une passoire.
- Avant d'utiliser des feuilles de chou, on recommande fréquemment de les blanchir, (c'est-à-dire de les ébouillanter quelques instants).
- Égouttez-les en les disposant sur un torchon.

Chou fleur et brocoli

De plus en plus consommé cru en petits bouquets par exemple à l'apéritif.

Pour la cuisson, rajeunir le trognon et conservez les hampes florales tendres et placer les dans une passoire et lavez les.

Pour la conservation de ses qualités nutritives, la cuisson est à la vapeur est recommandée.

Forme et santé

Le chou fleur : Un des légumes les plus pourvus en vitamine C et peu de baisse de teneur après récolte. Bonne teneur en vitamine B2, B3, B6. Peu riche en provitamine A.

Il contribue à un meilleur équilibre nutritionnel avec ses 24 Kcal pour 100 g (consommé cru) et 44 Kcal pour 100 g (consommé cuit à la vapeur).

Le chou pointu : Excellente densité en vitamines - notamment en vitamine C, en vitamine B5, B6 et B9, E et en provitamine A. Sa richesse en fibres le rend précieux dans les menus "minceur" (on sait le préparer cru, mais aussi le cuisiner léger, accompagné de viandes maigres ou de volailles). Il contribue à un meilleur équilibre nutritionnel avec ses 25 Kcal pour 100 g (consommé cru).