

Les légumes des Jardins Skawanoti :

LE CHOU CABUS



Le **chou cabus** est caractérisé par de larges feuilles au centre desquelles se trouve la « **pomme** » – le cœur sphérique et dense que forment les feuilles centrales.

Il existe plusieurs variétés de choux cabus. Ceux cultivés aux Jardins Skawanoti sont le **chou rouge** et le **chou vert**.

SANTÉ :

Le **chou cabus** est riche en :

- ❖ **Vitamine C** : Antioxydant, stimulant du système immunitaire et aidant l'assimilation du fer dans le corps
- ❖ **Fibres** : Favorisent un bon transit intestinal
- ❖ **Bêta-carotènes** : Important pour la santé de la peau et des yeux

Par rapport aux autres légumes, il ne contient pratiquement pas de lipides et de glucides.

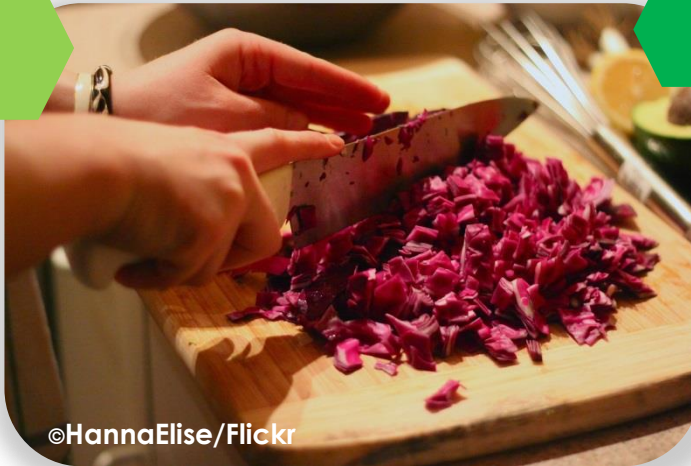
COMMENT PRÉPARER LE CHOU CABUS ?

À cause de sa forte teneur en soufre, on entend souvent dire qu'il faut blanchir le chou pour qu'il soit plus digeste. Cette technique élimine malheureusement une grande partie des nutriments.

La meilleure technique est **de le consommer cru** ou **de ne pas le faire trop cuire**. La sur-cuisson fait ressortir le soufre et élimine les vitamines.

Une recette avec le chou cabus :

LA SALADE D'ÉTÉ



©HannaElise/Flickr

INGRÉDIENTS : POUR 4 PORTIONS

- ❖ Une petite pomme de chou vert ou rouge
- ❖ 1/2 tasse de canneberges séchées
- ❖ 1/2 tasse de noix concassées
- ❖ 1 oignon
- ❖ 1/4 tasse d'huile d'olive
- ❖ 3 tbs (45 ml) de vinaigre de cidre ou de vin blanc
- ❖ 1 tbs (15 ml) de sirop d'érable
- ❖ 1 petite gousse d'ail

RÉALISATION :

- 1) Hacher finement ou râper le chou.
- 2) Hacher l'ail et l'oignon.
- 3) Mélanger ensemble l'huile, le vinaigre, le sirop et l'ail.
- 4) Mélanger ensemble le chou, les canneberges, les noix et l'oignon.
- 5) Ajouter la sauce selon son goût.



éco
quartier

