Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de mars 2021

Le chou et sa grande famille

C'est un chou sauvage en feuille qui serait à l'origine du chou tel qu'on le connaît.

Semblable au borécole (kale ou chou frisé), il aurait été découvert il y a plus de 2 000 ans (certaines sources disent 8 000) en Anatolie qui était la partie est du bassin méditerranéen. On en retrouve encore à l'état sauvage sur les côtes de la Méditerranée, du nord de l'Espa-gne, du sud-ouest de la France et du sud-ouest de la Grande-Bretagne.

Dans le processus de domestication, on se mit à sélectionner les choux qui présentaient une belle grosse rosette de feuilles tendres ce qui a fini par donner, vers le premier siècle, le chou pommé *Brassica oleracea capitata* ou « chou du potager avec tête ». Le chou originel, très semblable au borécole, fut nommé *Brassica oleracea acephala* ou « chou du potager sans tête ». La grande famille du chou, les brassicacées était, auparavant connue sous le nom de crucifères, car leurs fleurs à quatre pétales sont en forme de croix.

En plus de leurs qualités gustatives, les brassicacées, recèlent des propriétés nutritives multiples com-me des substances protectrices et antioxydantes qu'on leur a découvertes. Les glucosinolates (molécules anticancéreuses), exclusifs à la famille du chou, agissent en renforçant de manière remarquable nos systèmes de défense. Les auteurs de « Les aliments contre le cancer » recommandent un minimum de trois portions de brassicacées par semaine pour se prémunir entre autres contre le cancer.

La parenté du chou (brassica oléracea) comprend

En feuille : borécole, aussi nommé kale ou chou frisé, collard ou chou cavalier, à grosses côtes ou du Portugal et les choux ornementaux qui sont des variétés de borécoles.

Pommé : chou blanc, rouge, de Savoie, de Milan, de Bruxelles, Quintal ou d'Alsace.

En fleur : brocoli vert, ou pourpre, chou ou brocoli romanesco, chou-fleur blanc ou de couleur, rapini, brocolini.

À tige renflée : chou-rave.

La grande famille des brassicacées compte plusieurs autres plantes potagères, dont le navet, le rutabaga, le radis, la moutarde, le colza, le raifort, le wasabi, le chou chinois, le bok choy, la roquette. Des plantes ornementales dont l'ibéris, l'hespéris, la giroflée, etc.

Ma salade de chou et sa vinaigrette « ranch » maison

Colorée à souhait, cette salade est des plus rafraîchissantes. Vous pourriez y mettre des fleurons de brocoli et de chou-fleur (émincés) ou encore des choux de Bruxelles émincés. Excel-lente dans les sandwichs chauds de poulet sur pain brioché, etc.

Ingrédients

- Chou (blanc) ou chou de Savoie en fines lamelles, 2 tasses
- Chou rouge en fines lamelles, 1 tasse
- Fenouil en fines lamelles, 1 tasse
- Carotte râpée, 1 moyenne
- Poivrons de couleur en fines lamelles, environ 1 tasse
- Raisins secs ou canneberges séchées, ¼ à ½ tasse (facultatifs)

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol et laissez de côté pendant que vous préparez la vinaigrette.

Vinaigrette « ranch » maison

Pour ceux qui aiment le style « crémeuse », voici une délicieuse vinaigrette

prête en un rien de temps, presque sans gras à comparer à une vinaigrette du commerce. On peut en faire une sauce trempette en mettant moins de vinaigre et en doublant la quantité de yogourt (idéalement, du grec bien consistant). Aussi, de l'aneth, du persil ou de la coriandre peuvent y être ajoutés.

Ingrédients

- Oignon râpé ou haché finement, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Ail râpé ou haché finement, 1 ou 2 gousses
- Sel, une pincée (environ ¼ de cuil. à thé)
- Poivre, au goût
- Moutarde de Dijon, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultative)
- Vinaigre blanc au choix (de riz, balsamique, de vin), 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 ml
- Sirop d'érable, 5 ml ou plus au goût (ou ½ cuil. à thé de sucre)
- Yogourt nature grec ou autre, ¼ de tasse
- Eau au besoin

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, sauf le yogourt. Incorporez-le en dernier et ajoutez un peu d'eau si le mélange vous semble trop épais.

Bon appétit !