

Chou pommé vert



Choisir

Le chou pommé vert est le chou ordinaire que nous connaissons tous. Une tête de chou pèse de 1 à 9 livres (0,5 à 4 kg).

Cherchez une tête ferme, solide et lourde, avec une couleur vive, signe de fraîcheur. Des feuilles aux couleurs vives signifient que le chou est frais. Évitez les choux avec des feuilles décolorées ou endommagées par des verres.

Conserver

Placez la tête de chou dans un sac en plastique transpercé et placez-les dans le bac à légumes. Elle se conservera jusqu'à 2 semaines.

Un chou qui a été coupé se détériore rapidement. Enveloppez un chou coupé dans du plastique et utilisez-le plus rapidement possible.

Préparer

Pour préparer le chou, coupez d'abord les feuilles extérieures. Coupez ensuite le cœur dur à la base du chou. Coupez ensuite la tête en deux. Hachez le chou cru, soit en coupant de très fines tranches, soit en utilisant une râpe.

Saison

Le chou est dans les épiceries presque toute l'année.

Valeur nutritive

Une 1/2 tasse (125 mL) de chou vert contient 9 calories et est une bonne source de vitamine K, ainsi qu'une source de vitamine C et de folate.

Le chou fait partie de la famille des crucifères et contient des phytochimiques et des vitamines antioxydantes.

Si vous voulez préparer des cigares au chou, enlevez le cœur, puis faites blanchir la tête de chou dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce que les feuilles aient une certaine flexibilité.

Il est possible de bouillir le chou ou de le cuire à la vapeur, le braiser, le préparer en sauté ou le cuire au four. Il est également délicieux cru en salade.

Manger

La salade de chou est une des manières traditionnelles de manger ce légume.



Utilisez votre robot culinaire pour hacher le chou pour cette salade de chou arc-en-ciel.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-de-chou-arc-en-ciel/

