

Chou rouge



Choisir

La couleur du chou rouge doit être d'un rouge mauve foncé. Choisissez-en un qui soit ferme et sans défauts avec des couleurs vibrantes. Choisissez-le pour ses feuilles croquantes et hermétiquement pressées sur la tige.

Conserver

Placez la tête entière du chou dans un sac en plastique transpercé et placez-le dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Il devrait se conserver durant environ deux semaines.

Une fois que vous aurez coupé le chou, emballez-le dans une pellicule plastique et utilisez-le dans les deux jours.

Préparer

Nettoyez votre chou en retirant les feuilles extérieures ainsi que toutes celles qui sont endommagées. Coupez la tête du chou afin que vous puissiez retirer sans peine le cœur et la tige. Lavez le chou à l'eau froide.

Il est très simple de travailler le chou si vous le coupez d'abord en deux avant de le trancher finement. Le chou rouge cru se râpe facilement.

Si vous préparez des cigares au chou, retirez le cœur du chou, puis faites blanchir la tête entière du chou dans l'eau bouillante, jusqu'à ce que les feuilles deviennent souples, malléables et faciles à rouler. D'autres méthodes pour essayer d'assouplir les feuilles sont d'enlever le cœur avant de : 1) congeler

la tête du chou au moins toute la nuit et la laisser décongeler ou 2) de placer la tête de chou dans une petite quantité d'eau au four micro-ondes, le couvrir et le mettre à cuire à puissance maximale pendant 15 minutes.

Le chou rouge est savoureux consommé cru ou bouilli, cuit à la vapeur, braisé, frit, sauté ou cuit au four.

Le chou rouge prend un peu plus de temps à cuire que le chou vert puisque ses feuilles sont légèrement plus épaisses.

Une autre astuce consiste à cuire le chou rouge accompagné d'ingrédients acides, comme le jus de citron ou le vinaigre de vin, dans le but préserver la belle couleur du chou.

Saison

On trouve du chou rouge à longueur d'année, mais vous pouvez l'acheter de culture locale à la fin de l'été, à l'automne et durant les mois d'hiver.

Valeur nutritive

Le chou rouge est une excellente source de vitamine C, a une teneur élevée en vitamine A et est une source de fibres et de potassium (par portion de 100 g).

Le chou pourrait également offrir une protection contre le cancer. Il contient des phytochimiques et des vitamines antioxydantes ayant des propriétés pour lutter contre certaines maladies.



Cette recette de chou rouge braisé aux canneberges accompagne à merveille un plat de dinde lors d'un repas festif, tout comme un repas de poulet un jour de semaine.

www.halfyourplate.ca/fr/chou-rouge-braise-aux-canneberges/

