



## **SAVEZ-VOUS MANGER DES CHOUX ?**

- Les choux sont une excellente source de micronutriments (MINÉRAUX ET VITAMINES).
- Ils contiennent des fibres donc facilitent le transit.
- Ils sont alcalinisants comme tous les fruits et légumes.
- Ils sont peu caloriques.
- SUPER ANTI-OXYDANTS, Ils ont un effet préventif par rapport aux cancers, surtout hormono-dépendants.
- Ils soutiennent le foie dans son travail de DETOX (surtout des hormones).
- On conseille, surtout aux femmes sous traitement hormonal ou pilule, ou autour de la ménopause d'en manger 3 fois par semaine.

### **Les B-mol:**

- Ils peuvent provoquer gaz et ballonnements, si c'est le cas, consommez-les avec modération
- Si vous avez, ou avez eu, une Candidose intestinale, sachez que ce champignon aime les choux donc si possible, combinez avec des aliments "antiseptiques intestinaux": ail, origan et thym.
- C'est pas bon???

### ***Essayez ces recettes:***

#### **Poêlée de chou kale et patate douce**

(le chou kale est à la mode à la mode: c'est du chou frisé, kale est le nom anglais: so chic...)

Faire revenir 2 gousses d'ail dans de l'huile d'olive avec une cas d'un bon curry et une 10aine de scampis bio.

rajouter 1 patate douce (en petits dès, précuite 5 min à la vapeur) et une 10aine de grandes feuilles de Kale coupées grossièrement au ciseaux,

une pincée de gingembre frais rapé et un peu de bouillon de légumes en poudre.

Faire sauter 5 minutes.

Assaisonner avec du goma-sio ou et du piment d'espelette.



### **Soufflé de Brocoli**

Cuire un brocoli (idéalement à la vapeur)

Mixer et rajouter 50g de gruyère et 3 blancs d'oeufs battus en neige.

Mélanger délicatement et mettre au four à 200° pendant 30 minutes.

### **Chou chinois farci**

Ramollir les grandes feuilles extérieures mouillées dans une casserole avec un peu d'huile d'olive pour que l'arête centrale soit flexible (5min)

Les retirer et inciser l'arête centrale, déposer une grosse boulette de viande hachée assaisonnée selon votre goût (p.ex. ciboulette+persil+gingembre) dans chaque feuille, l'emballer et faire tenir grâce à un cure-dent.

Dans l'huile qu'on rechauffe on dépose une carotte, un oignon rouge, une feuille de laurier et les roulades,

On rajoute le reste du chou émincé par dessus,

On arrose de bouillon de boeuf et on laisse cuire 30 min à feu doux.

### **Purée de Choux de bruxelles**

Retirer la feuille extérieure si les choux ne sont pas bio

Cuire les choux de bruxelles (idéalement à la vapeur)

Faire revenir dans une casserole une 10aine de lardons bio dans un tout petit peu de beurre (sans le faire fumer!) avec une càc de sucre (pour une fois), puis rajouter les choux et arroser avec un tout petit peu de bouillon de légumes .

Ajouter généreusement de la noix de muscade fraîchement rapée, de l'huile de noix pour l'onctuosité et mixer.

### **Salade de chou rouge, maïs et pomme verte**

Emincer un demi chou rouge et une pomme verte avec la peau.

Mélanger avec une boîte de maïs.

Arroser de vinaigre de pommes et d'huile de noix, saler et poivrer.

### **Poêlée de chou blanc et lard**

Faire revenir 4 carottes, un oignon rouge, un demi chou blanc et une 10aine de petits morceaux de lard bio dans de l'huile d'olive, déglacer avec un peu de bouillon de poule et laisser mijoter 10-15 minutes. Ajouter 1 càc de miel en toute fin de cuisson.

Assaisonner avec de la fleur de sel et du piment d'espelette.