



Le Chou

Bienfaits

Des études démontrent qu'une consommation hebdomadaire de chou réduirait considérablement le risque de développer un cancer, quel qu'il soit. Ce légume est une source importante de vitamine K qui stimule grandement la production de protéines aidant à la coagulation du sang. Pouvant être utilisé à des fins externes, comme cataplasme par exemple, il est dit qu'il a aussi des propriétés tonifiantes et digestives. Enfin, le chou ne contient que très peu de calories et aide donc à la gestion de poids.

Préparation

Les premières feuilles, souvent endommagées, devront être enlevées. Puis, un petit nettoyage sera nécessaire.



Recette - Gratin de chou, navet et carottes

Portions : 1 Préparation : 10 minutes Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 tasse et demie (375 ml) de chou émincé
- 1 tasse (250 ml) de carottes râpées
- 1 tasse (250 ml) de navet émincé
- 200 ml de fromage râpé (celui que vous préférez)

Étapes

- 1- Laver le chou, le navet et les carottes. Râper le navet et les carottes. Couper tous les légumes.
- 2- Dans une casserole d'eau bouillante, mettre le chou et le navet pendant 10 minutes. À la fin de la cuisson, ajouter les carottes et fermer le rond.
- 3- Égoutter les légumes et les déposer dans une assiette d'aluminium.
- 4- Râper le fromage et l'étendre sur les légumes.
- 5- Mettre le tout au four (350 C) 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait bien fondu.

Sources :

<http://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/chou.htm>
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=chou_nu
http://saladexpress.ca/blogue/le-chou#.VXRn9s9_Oko
http://www.soscuisine.com/procedure_consulter.php?id=8&sos_l=fr
Recette de Charlotte-Laure Gardien

