

# Fiche produit des



## Le Chou Kale

### Nom scientifique

*Brassica oleracea.*

### Autre nom

Chou frisé.

### Origine / histoire

Le chou kale, (prononcé [kerl]), est un nom vernaculaire dérivé de l'anglais qui désigne plusieurs variétés botaniques de choux ayant comme points communs d'être des variétés anciennes, non pommées, résistantes au froid et dont on récolte les feuilles une à une. Il était traditionnellement utilisé comme plante fourragère ou pour l'alimentation du bétail.

### Comment pousse-t-il ?

Ce chou se distingue des autres variétés de chou par sa manière si distinctive de pousser, sans pommer, et de se développer sur de longues tiges pouvant atteindre 1,5 m de long. Ses longues feuilles (40 à 50 cm) sont particulièrement reconnaissables.

### Production

Toute l'année (pic de mai à novembre).

### Bienfaits nutritionnels :

- > Fort pouvoir antioxydant
- > Riche en vitamine A
- > Peu calorique
- > Bonne source de protéines
- > Riche en fibres

Avec seulement 50 kcal pour 100g, le chou kale fait partie des aliments peu caloriques. En revanche, il bénéficie d'une grande qualité nutritionnelle. Pauvre en lipides et en glucides, le chou kale est une bonne source de protéines végétales. Il contient aussi des fibres excellentes pour la santé intestinale, qui produisent un effet satiétogène non négligeable. Le chou kale fait partie de la catégorie des « super aliments ». Il est gorgé de nutriments essentiels à la santé et permet d'atteindre les besoins quotidiens en de nombreuses vitamines et minéraux mais aussi en fibres.



# Le Chou Kale

## *Idéal pour*

Le chou kale renferme de nombreuses substances antioxydantes faisant de lui un allié pour contrer le vieillissement prématuré des cellules. Ce chou frisé est très riche en vitamine A, calcium, fer, potassium et vitamine K.

Il est, entre autres, excellent pour la santé des yeux et pour le fonctionnement du système digestif. De plus, le chou kale favorise la santé cardiovasculaire et la bonne minéralisation osseuse.

## *Précautions*

En cas de traitement anticoagulant sa consommation doit être limitée voire évitée.

## *Comment le consommer ?*

Ce type de chou se consomme cuit ou cru. Les feuilles internes de la botte sont plus tendres et moins goûteuses alors que les feuilles externes sont plus fibreuses avec un goût plus prononcé.

Crues, ses feuilles sont coriaces mais peuvent être ajoutées aux salades. En pétrissant les feuilles avec de la vinaigrette, elles deviennent plus souples.

Il peut également être ajouté cru aux smoothies. Il faut cependant avoir un mélangeur assez puissant pour réduire les tiges et les feuilles en purée lisse.

Il accompagne très bien la mangue, l'ananas, les agrumes, l'avocat et le sésame. Cuites, les feuilles peuvent être sautées à l'huile d'olive ou chauffées à la vapeur 20 à 30 minutes pour ensuite être ajoutées aux plats de pâtes, omelettes et soupes. Il s'utilise aussi comme base pour concocter un pesto. Et on peut même en faire des chips à la fois saines et originales.

## *Comment le conserver ?*

Le chou kale se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur. Idéalement, on recommande de le consommer dans les 3-4 jours après l'achat, sans quoi il risque de perdre sa texture et sa teneur en certaines vitamines sensibles. Les plats cuisinés à base de chou kale peuvent être congelés facilement quelques mois.

*Bon Appétit !*

