

Fiche produit des



Le Chou Kanak

Nom scientifique

Abelmoschus manihot.

Autre nom

chou des îles ou belé (en fidjien), hibiscus manihot, ambrette, Gedi, Huang Shu Kui Hua (en chinois), Dakpul (en coréen) et Aibika (en indonésien).

Origine / histoire

Originaire d'Asie du Sud Est, il est présent dans l'ensemble de la Mélanésie. Plus d'une centaine de variétés sont répertoriées en Nouvelle-Calédonie.

Qu'est-ce que c'est et comment pousse-t-il ?

Le chou kanak se présente sous forme d'un petit arbuste qui peut atteindre jusqu'à 2 mètres, il fait partie de la famille des hibiscus (Malvacées). Ses feuilles mesurent de 15 à 30 cm de largeur et peuvent être de formes et de couleurs différentes.

Production

Cette plante peut pousser toute l'année en Nouvelle-Calédonie, mais sa croissance ralentit lors des journées plus fraîches, plus courtes et des conditions plus sèches.

Bienfaits nutritionnels :

Il possède une valeur nutritionnelle intéressante pour la santé humaine : ses feuilles sont riches en glucides, protéines, magnésium, calcium, zinc, fer, vitamines A et C et en micronutriments.
Apport de micronutriments jusqu'à 100 fois plus que la salade ou le poireau.



Le Chou Kanak

Idéal pour

Le chou kanak est largement utilisé comme médecine traditionnelle dans la pratique clinique, en Chine, notamment en protégeant la fonction rénale. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées sur ses propriétés thérapeutiques. Il soigne les troubles urinaires tels que les cystites et lutte efficacement contre les troubles sexuels. La consommation de feuilles de chou kanak peut même retarder la progression de maladies dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer.

Comment le consommer ?

Pour profiter au maximum de ses bienfaits, il convient d'enlever les feuilles du chou kanak et de ne pas conserver les tiges. Elles se conservent 2 à 3 jours en réfrigérateur dans un emballage hermétique pour éviter leur flétrissement. Les jeunes feuilles sont généralement cuites, mais peuvent être consommées crues. Les feuilles légèrement plus âgées seront meilleures cuites à la vapeur, bouillies, frites ou cuites au four. Le chou kanak est un premier aliment approprié pour les nourrissons lorsqu'il est bouilli et écrasé avec des légumes-racines. Son goût neutre ou légèrement aromatique permet de l'incorporer dans la majorité des plats. Dans certaines îles du pacifique, c'est un aliment de base qui complète quotidiennement l'apport en glucides, monotone et un peu fade du taro, de l'igname, du manioc doux ou des bananes légumes. Des conserves de chou kanak sont produites aux Îles Fidji. Les feuilles de chou kanak sont idéalement servies avec du lait de coco, ce qui augmente l'absorption de bêta-carotène et la conversion en vitamine A. Elles se cuisinent comme des épinards : dans les pizzas, quiches, omelettes, gratins, sautés de légumes ou ragoûts de viande. Elles se marient parfaitement avec des recettes asiatiques.

À quoi peut-il se substituer ?

Aux épinards, brèdes,....

Astuce de préparation

Le chou kanak devient gluant lorsqu'il est cuit en contact avec l'eau.

Pour ceux que cela rebute, une cuisson à la vapeur ou sautée limitera la texture gluante du plat.

Comment le conserver ?

Dans de la cellophane (ou un beewrap) dans le bac à légumes du réfrigérateur, il se conservera plus longtemps.

Bon Appétit !

