

## Connaissez-vous le chou rave ?

### Les bienfaits du chou-rave



En période hivernal, il est important de surveiller son apport en vitamine C, une vitamine essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire. Or, comme tous les crucifères, le chou-rave en est une excellente source. Associé à des légumineuses, il permet également une meilleure absorption du fer par l'organisme pour mieux lutter contre les rhumes et autres infections de saison. Sa haute teneur en acide ascorbique confère au chou-rave, d'importantes propriétés antioxydantes.

En effet, de nombreuses études démontrent que la consommation régulière de crucifères joue un rôle dans la prévention des cancers, notamment ceux du poumon, de l'estomac et des reins. Le sulforaphane contenu dans les choux possède une action destructrice contre la bactérie H. Pylori qui séjourne dans l'estomac et occasionne ulcères et cancers. Le sulforaphane et les indoles sont également mis en cause dans la destruction de cellules cancéreuses.

Riche en fibres, le chou-rave facilite le transit intestinal.

#### Pour 100g, il contient :

- |                     |                         |                     |
|---------------------|-------------------------|---------------------|
| - 1.7g de protéines | - 0.1g matières grasses | - 6.2 g de glucides |
| - 27 calories       | - Vitamines             | - potassium         |
| - calcium           |                         |                     |

On dit qu'il est rafraîchissant et apéritif, il contient 90 % d'eau.

### Consommation

On consomme le chou-rave principalement cru. Sa saveur ressemble à un mélange de navet et de pomme verte. On le mange donc en crudité, râpé en salade seul ou avec d'autres légumes.

Cuit à la vapeur on le sert comme légume d'accompagnement. On peut l'employer comme le navet, en ragoût, en potage, au gratin ou sauté à l'orientale.

### Conservation

On peut conserver les choux-raves quelques semaines au réfrigérateur.

**SALOU DANIEL**

# Feuille de Chou n°245

- La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinières en parcours insertion -



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°20  
Du 14/05 au  
20/05/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

### La petite histoire du chou-rave (*Brassica oleracea* var. *caulo-rapa* ou *gongylodes*)

Le terme « chou-rave » est apparu dans la langue française en 1600. En latin, *caulo-rapa* veut dire « chou-navet », tandis que *gongylodes* signifie « genoux » par allusion au fait que la partie bulbeuse, qui repose sur le sol, donne l'impression que le plant est agenouillé. Dans certaines régions de France, on l'appelle « colrave » ou « chou pommé » et, pour le décrire botaniquement, on dira qu'il s'agit d'un tubercule aérien, le chou-rave n'étant pas à proprement parler une racine, mais plutôt un renflement de la tige.

Au premier siècle de notre ère, on « créait » le chou pommé. Vers la même époque, dans une région proche de ce qui est aujourd'hui l'Allemagne, on s'intéressait aux plants de borécole possédant de courtes tiges renflées. À force de sélection, on finit par obtenir une tige de plus en plus renflée qui, au bout de quelques siècles, aboutit à la forme que nous lui connaissons aujourd'hui.

Apprécié en Allemagne et dans le nord de l'Europe, le chou-rave est peu consommé en France et dans les autres pays de l'Europe de l'Ouest, où on le destine aux animaux d'élevage. Tout comme le topinambour, le rutabaga et le navet, il a subi, lors de la dernière guerre mondiale, les contrecoups d'une présence obligée dans l'alimentation de tous les jours. Aujourd'hui, bon nombre de personnes refusent encore de le consommer. En Amérique du Nord, malgré de timides efforts pour le faire connaître, il reste le parent pauvre de la grande famille des choux.



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Carotte nouvelle		Botte	2.40 €	1 b.	2.40 €	1 b.	2.40 €
Chou rave		Pièce	1.20 €	2 p.	2.40 €	2 p.	2.40 €
Oignon nouveau		Botte	2.80 €	1 b.	2.80 €	1 b.	2.80 €
Salade		Pièce	1.20€	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Thym		Botte	0.70 €	1 b.	0.70 €	1 b.	0.70 €
Pomme de terre nv	Rubis chair ferme	Kg	5.50€			0.520 kg	2.86 €
Chou	De Douarnenez	Pièce	2.70 €			1 p.	2.70 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.06€</b>

## Echos des jardiniers

Dimanche 14 mai, l'association a tenu un stand au « Marché de la fleur d'été » à Quimper.

Jérémy est en stage à Bleuniou (signifie « fleur » en breton).

Erwan est en stage en maraichage à St Evarzec.

## Zoom sur le jardin

**Semis :** Carotte, pourpier, salade, mesclun, melon, pastèque, courge, maïs doux

**Plantations :** Bettes, physalis

**Récoltes :** Première récolte de fraises et de courgettes

## Le légume de la semaine et sa recette



### Salade de lentilles et chou-rave

Personne : 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 200 g de lentilles vertes, rincées
- 2 petits oignons finement émincés
- - 3 c.s. de graines de tournesol, grillées à sec
- quelques pincées de cumin moulu
- un filet de vinaigre de cidre
- 1 chou-rave moyen
- un filet d'huile de sésame
- sel gris, poivre du moulin

- Dans une casserole moyenne, mélangez les lentilles, l'oignon et 360 ml d'eau fraîche. Couvrez, portez à frémissement et laissez cuire 20 mn, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que les lentilles soient cuites, mais encore un peu fermes sous la dent. Au bout de 15 mn de cuisson, ajoutez 1/2 c.c. de sel. Quand les lentilles sont cuites, versez-les dans une passoire, rincez rapidement à l'eau fraîche et égouttez bien.
- Pendant que les lentilles cuisent, préparez le chou-rave. Retirez les petites tiges (les feuilles s'utilisent comme du persil). Inspectez la peau et utilisez un épluche-légume pour retirer les parties qui vous semblent un peu dures ; la peau douce n'a pas besoin d'être pelée.
- Coupez le chou-rave en petits dés et mettez-les dans un saladier avec les graines de tournesol. Salez, poivrez, ajoutez un peu de cumin, et assaisonnez d'un peu d'huile de sésame et de vinaigre de cidre, puis mélangez bien.
- Ajoutez les lentilles cuites et rincées au saladier et mélangez délicatement. Goûtez. rectifiez l'assaisonnement. et servez.