< retour

Fruits et légumes

Chou(x) de Bruxelles

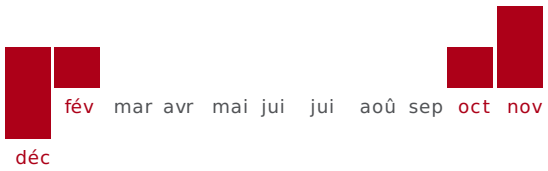
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Fleurs (Artichaut, Brocolis, Câpre...)

Origine : Belgique

Famille : Crucifères

Poids moyen : 12g

Les choux de Bruxelles poussent en formation serrée à l'aisselle des feuilles étagées le long d'une tige qui peut atteindre 1 m de haut, et qui peut contenir de 20 à 40 pommes. On les cueille habituellement lorsqu'ils mesurent 3 cm de diamètre, au moment où ils sont le plus tendres; ils ressemblent à de petits choux pommés.

Cuire les choux de Bruxelles rapidement afin d'éviter qu'ils ne deviennent pâteux.

VARIÉTÉS

Le chou de Bruxelles est parent avec la variété sauvage du chou, utilisé depuis des milliers d'années.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des choux de Bruxelles fermes et compacts, d'un beau vert brillant, sans feuilles jaunies, et de même taille car ils cuisent plus uniformément.

QUE FAIRE AVEC ?

Contrairement aux autres choux, les choux de Bruxelles ne se consomment que cuits. On les sert comme légume d'accompagnement, seuls, arrosés de beurre ou nappés de béchamel et parfois gratinés. On les met dans les soupes et les ragoûts, on les cuit à la chinoise et on peut les réduire en purée avec des pommes de terre. On peut également les servir cuits mais froids, en salade.

COMMENT PRÉPARER ?

Les choux de Bruxelles se cuisent entiers. Pour accélérer et rendre leur cuisson plus uniforme, faire une incision en forme de croix d'environ 5 mm à la base des choux. Pour cuire les choux de Bruxelles à l'eau, ne mettre que 1 ou 2 cm d'eau et cuire de 8 à 12 min. À la vapeur ou par braisage, les cuire environ 15 min; le temps de cuisson varie selon qu'on aime les choux de Bruxelles plus ou moins tendres.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les choux de Bruxelles se conservent 3 ou 4 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes, sans les laver. Ils se congèlent entiers une fois blanchis pendant 3 min pour les petits choux ou 5 min pour les gros; ils se conserveront alors pendant 1 an.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou de Bruxelles est une excellente source de vitamine C, d'acide folique et de potassium; il contient de la vitamine B6, du fer, de la thiamine, du magnésium, de la vitamine A, du phosphore et de la niacine. Comme tous les membres de la famille des crucifères, il aurait des propriétés anticancéreuses.

calories protéines glucide lipide magnesium

41 kcal	2,55 g	6,69 g	0,11 g	16,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
36,20 mg	9,70 mg	0,03 g	65,00 mg	1,74 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,20 g	0,03 mg	0,30 mg	0,10 mg	0,20 mg
vitamin B1				
0,05 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère dont l'origine est obscure; il semblerait que le chou de Bruxelles tel qu'on le connaît aujourd'hui n'ait été développé que depuis quelques centaines d'années seulement, et ce dans le nord de l'Europe près de Bruxelles, raison pour laquelle on lui aurait donné le nom de cette ville.

Côtes de porc aux pommes, choux de bruxelles aux châtaignes [3]

En savoir plus [3]

Choux de bruxelles rôtis au bacon et à la sauge [4]

En savoir plus [4]

Salade de choux de bruxelles [5]

En savoir plus [5]

Chou de bruxelles, anguille et tomate [6]

En savoir plus [6]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15491

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15491

[3] https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-porc-aux-pommes-choux-de-bruxelles-aux-chataignes

[4] https://www.qooq.com/recipes/choux-de-bruxelles-rotis-au-bacon-et-la-sauge

[5] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-choux-de-bruxelles

[6] https://www.qooq.com/recipes/chou-de-bruxelles-anguille-et-tomate