EGK
Sainement assuré

Connaissance des herbes Janvier 2020

EGK Newsletter
Chou frisé

Chou frisé = Brassica oleracea // Brassicacées = Brassicaceae
Noms vernaculaires et populaires: chou plume, chou vert, chou d'aigrette, chou frangé
Espèces et variétés apparentées connues: brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles

Histoire

Botanique et culture

Utilisation dans la médecine naturelle

Utilisation en cuisine

Recette

Histoire

On n'a pas pu retrouver exactement quand et où a commencé la culture des différentes formes sauvages du chou frisé, mais on sait que quelques-unes sont consommées en légume ou en condiment depuis des temps immémoriaux. D'anciennes inscriptions retrouvées dans des fouilles ont permis de faire remonter l'usage des ancêtres du chou frisé à au moins 500 ans av. J.-C. Les sources les plus diverses nous fournissent à ce propos des témoignages édifiants. Ainsi, les guerriers de la Rome antique auraient «bu du jus de raisin ou du vin mélangé à des graines moulues de certaines espèces de chou pour prendre des forces avant de partir au combat».

En Allemagne, de vieux traités d'herboristerie nous apprennent que le chou frisé y était cultivé dès le milieu du 17e siècle. C'est aussi de cette époque que datent les premières mentions du chou pommé vert ou blanc. Le brocoli, le chou-fleur et le chou de Bruxelles, qui font également partie du genre Brassica, sont originaires du sud de l'Europe mais se sont répandus sur tout le continent au cours des deux derniers siècles. Brassica creticum, une espèce sauvage des îles grecques, a été cultivé sur l'île de Samos jusque dans les années 1980. Toutes les formes, sauvages et cultivées, sont interfertiles.

Botanique et culture

Le genre Brassica est présent dans toute l'Eurasie et compte une trentaine d'espèces. Le chou frisé, annuel ou bisannuel, est une plante herbacée qui peut être ligneuse à la base. Le semis et la préculture peuvent s'effectuer en terrines au début du printemps. Après repiquage des plantules en petits pots, les jeunes choux sont replantés dans une terre bien drainée et perméable. On choisira un emplacement ensoleillé pour leur assurer une bonne croissance.

Réputé très facile à entretenir, le chou frisé est même résistant à une maladie redoutée appelée «hernie du chou». La plante atteint environ 40 à 80 cm de hauteur selon son emplacement et la qualité du sol. Elle doit son nom de «chou plume» à ses longues feuilles frisées ressemblant à un plumeau. Leurs nervures centrales forment des côtes épaisses et charnues qui se rejoignent juste au-dessus du sol.

Nous conseillons de garder la terre humide et de la sarcler périodiquement. Vous pouvez de temps en temps asperger les jeunes plantes de purin d'orties pour les fortifier. Le chou frisé étant une plante très gourmande en nutriments, une fertilisation régulière et modérée avec un engrais bio ne sera certainement pas de trop. Et comme il peut être récolté pratiquement toute l'année, vous disposez en quasi-permanence d'un complément bienvenu dans votre cuisine et votre pharmacie de remèdes naturels.

Utilisation dans la médecine naturelle

Quand on parle de choux, on ne pense pas a priori à des plantes médicinales au sens traditionnel, mais les substances qu'ils contiennent ont des vertus thérapeutiques non négligeables. Le chou frisé est à cet égard l'un de nos légumes les plus précieux. Outre des vitamines comme la vitamine C, le complexe vitaminique B, le bêta-carotène et l'acide folique, et des minéraux tels que le potassium, le calcium et le fer, les choux sont aussi très riches en fibres. Celles-ci stimulent les défenses naturelles du système immunitaire. Les enveloppements de feuilles fraîches peuvent soulager les douleurs de l'arthrite, d'un claquage musculaire, etc.

Les choux – sauvages surtout – sont particulièrement riches en glucosinolates et en glycosides. Le chou sauvage détoxifie le foie et protège la muqueuse de l'estomac, réduisant ainsi le risque d'ulcère gastrique. Consommer des plantes de la famille des Brassicacées peut aussi contribuer à améliorer les taux de cholestérol et de glucose sanguins.

En médecine naturelle, les possibilités d'emploi des plantes du genre Brassica sont si vastes que nous vous recommandons de vous renseigner auprès d'un droguiste ou d'un naturopathe qualifié.

Utilisation en cuisine

Pour ce qui est de leur utilité gastronomique, les possibilités d'apprêter les différentes espèces de chou dans la cuisine naturelle moderne sont quasi inépuisables. Les jeunes feuilles sont consommées crues, marinées dans du vinaigre ou dégustées en salade ou en légume, à l'exemple du chou frisé qui peut se cuire légèrement à l'étuvée. Servi avec des flocons de beurre ou nappé d'une sauce Béchamel légère, le chou frisé se déguste de multiples manières. Il accompagne bien les légumineuses, les pommes de terre et les légumes racines, mais convient aussi à la préparation de spécialités italiennes ou orientales. Selon la recette, la saveur du chou peut être modulée avec de l'origan, du thym ou des herbes condimentaires asiatiques. N'ayons pas peur des mots, le chou frisé et ses congénères sont des plantes multitalents!

Recette

Spaghettis au pesto de chou frisé
Recette pour 4 personnes

ingrédients

- 600 g chou frisé
- 4 gousses d'ail
- 5 c. à s. huile d'olive
- 2 dl eau
- sel aux fines herbes
- 100 g noix de cajou
- 400-500 g spaghettis
- sel

Laver le chou frisé, détacher au couteau les feuilles du tronc et les couper en lamelles fines.

Presser les gousses d'ail.

Faire revenir le chou et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter de l'eau, mijoter pendant 5-6 minutes. Assaisonner de sel aux fines herbes.

Cuire les spaghettis al dente.

Hacher finement les noix de cajou. Les frire dans la poêle à feu vif (sans ajout d'huile) et les répartir sur le pesto avant de servir.

EGK
Sainement assuré

EGK-Caisse de Santé
Brislachstrasse 2, 4242 Laufon
T 061 765 51 11
info@egk.ch, www.egk.ch

Série de connaissance des herbes de:
Brigitte Speck, Ursula & Christian Fotsch