

LE CHOU



Saviez-vous que?

À l'épicerie, il est possible de retrouver une grande variété de chou, mais les deux plus connus sont probablement les choux **vert et rouge**.

Comment le choisir?

À l'achat, on choisit un chou qui est **lourd**. Les feuilles ne doivent pas être endommagées ni avoir des taches.

Bon à savoir!

Le chou apporte une belle **texture** et de la **saveur** aux plats. Mais cela peut ne pas plaire du premier coup aux enfants. Il ne faut toutefois pas se décourager! Peut-être apprendront-ils à l'aimer après quelques essais?



Pourquoi on l'aime?

Le chou est un légume **très économique**. En plus, on peut souvent faire plusieurs recettes avec un seul chou! Puisqu'ils se conservent très longtemps, les choux du Québec sont **disponibles toute l'année!**

Le truc anti-gaspillage

Votre chou est moins joli? Vous pouvez simplement enlever les feuilles les plus molles ou les inclure dans des recettes exigeant une cuisson, comme une soupe ou un sauté.

5 suggestions d'utilisation

- Émincez le chou pour faire une **soupe** réconfortante!
- Aucune recette n'est plus simple que celle de la traditionnelle **salade de chou et carotte!**
- Coupez-le en fines tranches, ce sera parfait pour un **sauté**.
- Avec ses grandes feuilles, le chou est très utile pour emballer des **boulettes!**
- En accompagnement, le chou peut simplement être sauté et gratiné au four avec une **sauce béchamel** et du fromage.

Comment le conserver?

Le chou se conserve facilement **2 semaines** dans le bac à légumes du réfrigérateur. Une fois coupé, il est préférable de le mettre dans un contenant fermé et de l'entreposer loin des autres aliments, puisqu'il peut transmettre sa forte odeur.