



Mon petit chouchou, le chou-rave...



Je l'aime bien ce légume-racine de la famille des crucifères de la taille d'une orange car il est excellent pour la santé, possède une chair tendre et offre un arôme doux et délicat, facile à intégrer dans notre alimentation de tous les jours. Consommé cru, son goût se situe entre celui du radis, de la châtaigne et de la noisette. Cuit, il rappelle celui du navet. De plus, c'est un beau légume que l'on peut faire pousser dans notre potager et consommer dans sa globalité : bulbe, feuilles et tiges. Qu'il soit vert/blanc ou violet, son goût restera assez similaire.

Cultivé depuis des siècles, il n'a cependant jamais connu une grande popularité. Jugé peu noble en raison des flatulences qu'il pouvait occasionner, il nourrissait exclusivement les paysans. Par la suite, au XX^e siècle, il est délaissé sous prétexte d'avoir été un aliment de guerre et tombe peu à peu dans l'oubli. Excepté sur les marchés bio, on ne le trouve donc pas encore partout. Grave erreur ! Véritable arme contre les cancers, les maladies cardiovasculaires et dégénératives (comme l'Alzheimer), le chou-rave mérite amplement de se retrouver dans nos assiettes.

Comme tous les crucifères, le chou-rave est une excellente source de vitamine C mais aussi de bêta-carotène (provitamine A), d'antioxydants, très importants, surtout en période hivernale pour soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire. De nombreuses études démontrent aujourd'hui que la consommation régulière de crucifères joue un rôle dans la

prévention des cancers grâce à leurs molécules antioxydantes et à une substance appelée « sulforaphane », présente dans les choux, capables ensemble d'empêcher la formation de tumeurs malignes et même d'en stopper la croissance.

Mis à part sa richesse en vitamine C et en bêta-carotène, il est aussi très riche en magnésium, qui joue un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux et la régulation du rythme cardiaque. Il offre également une bonne quantité d'acide folique, de vitamine B6, de cuivre, de potassium, de soufre et de calcium. D'ailleurs, des études ont démontré que l'organisme absorbait mieux le calcium des choux que celui du lait.

Riche en fibres celluloseuses, le chou-rave a un effet laxatif et régulateur du transit intestinal et devrait être pris en considération en cas de constipation chronique. Pour les personnes sujettes aux flatulences, le



recette

Dauphinois de chou-rave

végétarien, sans gluten et sans produits laitiers

Ingrédients (4 personnes)

- 3 choux-rave d'environ 700 g
- 4 œufs
- 60 g. de féculé de pomme de terre
- 300 ml de crème de soja
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 bonne cuillère à soupe de romarin et thym séché
- Un peu de fleur de sel (selon le goût)

Préparation

1. Éplucher et couper les choux en tranches régulières, plutôt fines
2. Dans un saladier, battre les œufs, la crème de soja, la féculé de pomme de terre, le romarin, le thym, la gousse d'ail pressée et le sel
3. Dans un plat type pyrex huilé à l'huile d'olive, mélanger les tranches de chou avec le mélange des œufs.
4. Enfourner à 150° pendant 40 min environ (en recouvrant le plat d'un couvercle ou de papier cuisson que vous aurez chiffonné et humidifié) ou déposer le plat dans votre cuit vapeur pendant 45 min

Conseil

Accompagner ce gratin d'une salade verte. Pour une version non-végétarienne, vous pouvez rajouter 200gr de lardons au mélange.

chou-rave se consommera de préférence cru mais en jus ou cuit, assaisonné d'herbes aromatiques anti-flatulences comme le cumin, le fenouil, la graine de carvi. Les éléments soufrés présents dans le chou ont une action antibiotique et peuvent contribuer à rééquilibrer la flore bactérienne

intestinale en cas d'infections intestinales. À travers ces substances anti-ulcéreuses, le chou-rave, comme tous les autres choux, a également une place de choix dans les traitements d'ulcères gastriques et duodénaux. Un jus de chou-rave pris 10 min avant les repas soulage



l'inflammation de l'estomac. Les symptômes typiques de la dyspepsie d'origine fonctionnelle (lourdeur, éructation et maux d'estomac), disparaissent seulement en quelques jours.

Mais c'est aussi un diurétique et un antiseptique des voies urinaires et il est donc très intéressant à consommer en cas de cystite. Il permettrait également d'atténuer les symptômes secondaires d'une prise excessive d'alcool. Le fait qu'il puisse éliminer les substances toxiques le rend intéressant dans les problèmes d'ictère. Certaines personnes l'utilisent en cataplasme externe comme les feuilles des autres crucifères pour combattre des furoncles et des abcès.

Petit mais costaud, je vous invite à accueillir ce cher légume dans vos cuisines. Les mois de consommation idéale

du chou-rave s'étendent de mars à novembre. Vous aurez donc suffisamment le temps pour faire plus ample connaissance avec ce légume qui vaut la peine d'être découvert sous toutes ses facettes. Pour s'assurer de la fraîcheur du chou-rave, son tubercule doit être ferme et ses feuilles de couleur vert vif. Le chou-rave se conserve plus longtemps que d'autres légumes bio au réfrigérateur, en moyenne une bonne semaine.

Les choux de petite taille sont un peu plus tendres que les grands, ce qui leur permet d'être consommés crus, en bâtons de crudité ou râpés en salade. Mélangés à des carottes avec un peu de citron, du gingembre et un filet de Tamari, c'est un délice qui se prépare en 1, 2, 3 mouvements. Dans les jus, son léger goût sucré se confond avec

celui de la pomme. Cuit, après l'avoir coupé en tranches ou en cubes, il peut s'accommoder de diverses façons : potage, sauté, quiche, gratin...

Les feuilles, quant à elles, se préparent de la même façon que les épinards. Passées à l'extracteur et intégrées dans un jus de légumes, ces feuilles offrent un apport intéressant de chlorophylle qui permet de venir tamponner les acides du corps. Je vous souhaite une belle découverte. ●

Maddy Lecomte

est naturopathe (diplômée Cénatho), formée en micronutrition par le Dr Curtay (formation CFNA), formée au Living Food Lifestyle® (formation Ann Wigmore Natural Health Institute Puerto Rico), partenaire et coach certifiée SwissJump®/Bellicon®.



www.saveursvegetales.com

Son objectif : Aider les personnes à retrouver ou conserver leur santé à travers divers clés pratiques et accessibles à tous, axé sur l'alimentation et le mouvement, tout en préservant la notion de plaisir. A cet effet, elle propose des consultations individuelles ainsi que divers cours (Cuisine Santé, trampoline SwissJump), du massage bien-être et de la réflexologie plantaire sur Watermael-Boitsfort. Les prochains Atelier Cuisine Santé auront lieu le samedi 5 mars 2016 de 14h à 17h30 (Laits végétaux et animaux) et le dimanche 13 mars 2016 de 10h30-14h (Graines Germées).

Pour plus d'information :
maddy.lecomte@gmail.com

RÉÉQUILIBREZ-VOUS !



Les études épidémiologiques récentes ont démontré que l'ensemble de la population européenne a aujourd'hui un rapport corporel déséquilibré en graisses, avec un **pourcentage trop important de graisses saturées** et **trop faible en graisses polyinsaturées oméga 3**.

Ce déséquilibre est une des causes majeure de l'épidémie d'obésité moderne.

PHIOBIO est votre meilleur allié pour compenser ses grandes dérives alimentaires visibles ou ignorées.

Sa consommation régulière contribue à **retrouver les équilibres constitutifs naturels** et vous permet de **retrouver rapidement un bien-être digestif et général**.

Disponible en magasin bio.

Distribué par :



NOUVEAU



www.biovita.be - Tél : +32 (0)57 22 00 46 - Biovita bvba - Heulestraat 104 - 8560 Gullegem