

Caractéristiques générales

Le chou vert est composé d'une tête compacte (nommée aussi « pomme ») formée de plusieurs feuilles lisses. Il fait partie de la famille des crucifères, au même titre que le brocoli et le chou-fleur.

Cultivé exclusivement en champ, un plant ne produit qu'un seul chou. Le chou vert se conserve très bien, permettant de le déguster à l'année.

Le chou vert est le plus commun mais il existe de nombreuses variantes. Les plus connues sont les choux rouges et les choux de Savoie.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après leur récolte, les choux sont refroidis afin de garantir leur conservation.

Manipulez-les avec soin pour éviter les dommages physiques. Le chou peut être meurtri ou ses feuilles peuvent se détacher, s'il est manipulé de façon brusque.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les idéalement à près de 0°C, pour une durée maximale de 5 à 6 mois.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (> 98 %) est recommandée. Une faible humidité peut provoquer un flétrissement rapide des choux. Évitez de couper le pied du chou car cela accélèrera son flétrissement.

Ils sont **sensibles au gel** à partir de -0,9 °C.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les **idéalement** à 0 °C et préférez un endroit humide. Il est possible de les asperger d'eau.

Ils sont **très sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir) : en présence de faibles concentrations les feuilles peuvent jaunir ou tomber. Ils **ne doivent jamais être placés près de produits** qui émettent ce gaz **tels que la tomate, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats.**

Valeurs nutritives

125 ml (1/2 tasse) de chou vert	Cru (47 g)		Bouilli (79 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	10 kcal	-	20 kcal	-
Lipides	0 g	0 %	0 g	0 %
Glucides	3 g	-	4 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %	1 g	4 %
Sucres	2 g	2 %	2 g	2 %
Protéines	1 g	-	1 g	-
Cholestérol	0 mg	0 %	0 mg	0 %
Sodium	10 mg	0 %	5 mg	0 %
Potassium	75 mg	2 %	150 mg	3 %
Calcium	20 mg	2 %	40 mg	4 %
Fer	0,2 mg	1 %	0,1 mg	1 %
Folate	20 ug	5 %	50 ug	6 %
Vitamine C	17 mg	19 %	30 mg	33 %
Vitamine K	36 ug	30 %	86 ug	72 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

À l'achat, choisir un chou compact et lourd, sans tâches et craques sur les feuilles externes.

Informations complémentaires

Le chou vert contient un type de sucre (nommé raffinose) qui peut provoquer chez certaines personnes des ballonnements et des flatulences.

Caractéristiques nutritionnelles

Le chou vert contient de la vitamine C, vitamine importante pour l'absorption du fer, pour la formation des os et des dents et pour ses effets antioxydants. Ce chou est également une excellente source de vitamine K, qui aide à la coagulation sanguine et à la formation des os.

Un grand nombre d'études montrent que la consommation régulière de légumes crucifères (choux, brocoli, chou-fleur, chou vert frisé, etc.) contribue à diminuer le risque de développer certains types de cancers. Plus encore, de récentes études suggèrent que certains composés retrouvés dans les crucifères aideraient à prévenir des maladies cardiovasculaires en protégeant les vaisseaux sanguins.

En résumé, le chou vert :

- Est une source de vitamine C.
- Est une excellente source de vitamine K.
- Contribuerait à diminuer le risque de développer certains types de cancers.



Les feuilles internes du chou commun sont plus pâles que les feuilles extérieures puisqu'elles ne sont pas touchées par le soleil .



Conservation domestique

Il se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur dans le bac à légumes.

L'odeur du chou s'accroît avec le temps. Consommez-le rapidement ou évitez de le placer près des autres aliments sensibles à l'absorption des odeurs.

Utilisations culinaires

Cru et râpé, le chou vert accompagnera à merveille les salades. On peut aussi l'intégrer à des soupes, des potages, des mijotés ou des sautés! On peut utiliser ses belles feuilles vertes pour les farcir. Enfin, on peut aussi faire fermenter le chou, ce qui donnera de la délicieuse choucroute.

Comment éviter le gaspillage ?

Il est possible de faire congeler le chou, mais celui-ci doit être blanchi 1 à 2 minutes au préalable.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA-Produce Manual

Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN). Références 2361-2361. [EN LIGNE]- Page consultée le 5 mai 2020

L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes. Québec Amérique, 2013. p.122

Observatoire de prévention- Dr Martin Juneau, Les crucifères c'est bon pour les artères, repéré à <https://observatoireprevention.org/2018/04/19/les-legumes-cruciferes-cest-bon-pour-les-arteres/>, 6 mai 2020.

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
l'AGRICULTURE

Canada Québec