



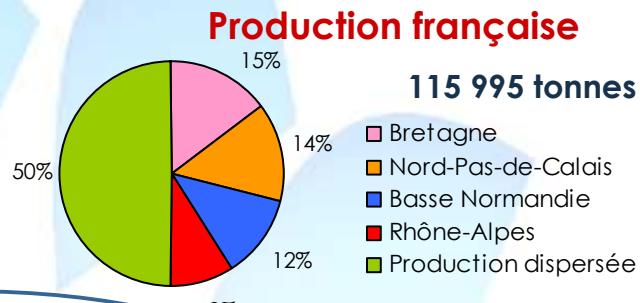
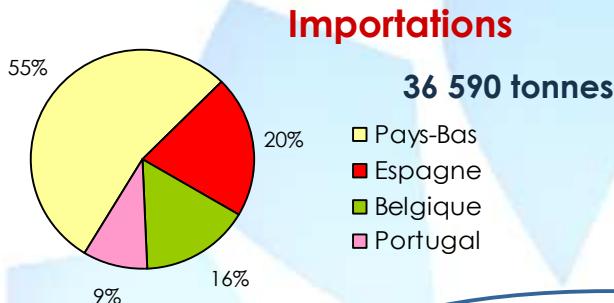
## Historique

Selon la légende, le chou serait né des larmes de Lycurgue, roi de Thrace. Le chou pommé et ses différentes espèces sont connus en Europe depuis le VIII<sup>e</sup> siècle. A l'Antiquité, il était célébré pour ses vertus dues à sa teneur en soufre et vitamines : anti-ivresse, cicatrisation, bonne santé. Au Moyen Age, c'était l'un des légumes les plus populaires. L'expédition Cook s'en servit également pour prévenir le scorbut.

On ne rencontre le chou de Bruxelles, sous sa forme cultivée, qu'à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle. Il est apparu spontanément à la suite d'un croisement naturel de plantes potagères, et a été cultivé pour la première fois dans la région de...Bruxelles !

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



7ème légume le plus acheté  
3,7 kg/ménage/an (pommés)  
Quantité moyenne par achat : 1,3kg

## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Basse Normandie		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nord	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Île de France	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Bretagne	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Pays Bas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Espagne	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Belgique	■	■	■					■	■	■	■	■

Principale période de production entre **décembre et mars**. Les Pays Bas complètent les approvisionnements sur la période de fin d'hiver et de printemps.



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Riche en provitamine A, aux propriétés anti-oxydantes et détoxifiantes, en vitamine C, qui stimule les défenses de l'organisme, en vitamine E, anti-oxydante, et en vitamine B9, qui intervient dans la division cellulaire.

Riche en fibres (3 %, majoritairement des celluloses et des hémicelluloses), il stimule le fonctionnement des intestins.

Portion moyenne recommandée (en g)		
	Crudités	Cuits
Enfants	50	100
Ados	90	150
Adultes	90	150
Personnes agées	80	150

## Conseils

**Cru en salade, cuit farci ou encore en choucroute**, le chou se prête à de multiples utilisations culinaires.

Pour aider à mieux digérer certains de ses composés parfois mal tolérés, effectuer une **première cuisson** à grande eau pendant quelques instants, avant de le cuire à l'eau ou à la vapeur. En cru, le **râper** le plus **finement** possible, voire le blanchir quelques secondes dans l'eau bouillante salée.



Pomme ferme, feuilles serrées et cassant franchement pouvant être recouvertes de pruine. **Fraîcheur optimale** si la sève perle sur la cassure !

