



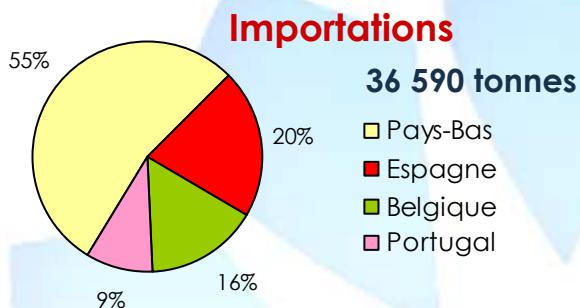
## Historique

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. À 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.

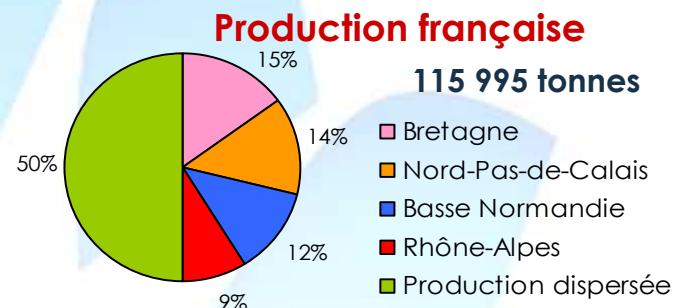
On ne rencontre le chou de Bruxelles, sous sa forme cultivée, qu'à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle. Il est apparu spontanément à la suite d'un croisement naturel de plantes potagères, et a été cultivé pour la première fois dans la région de... Bruxelles !

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



**RHD** | 12 800 tonnes achetées (4% de PDM)  
dont 49% Collective 51% Commerciale  
Prix moyen d'achat : 0,91€ HT/kg (choux)



**GMS** | 7ème légume le plus acheté  
3,7 kg/ménage/an en moyenne  
1,3 kg en moyenne par achat

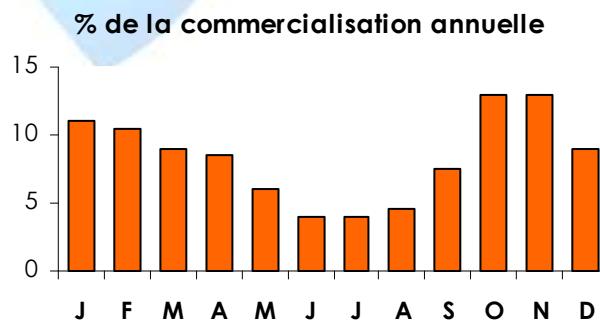
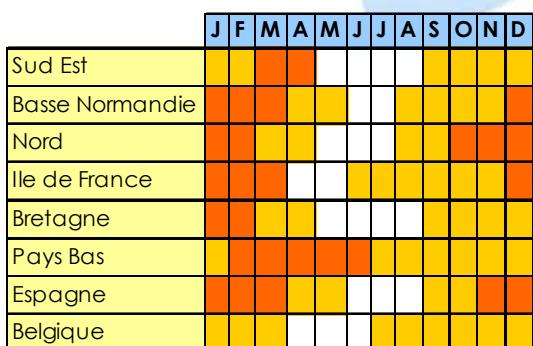
## Caractéristiques techniques

Calibres (Norme CEE-ONU)	
Type	Grammage
Primeur	> 350 g
Autres	> 500 g

Conservation			
conditions de conservation	sensibilité au froid	température de stockage	durée de vie en rayon
Conservez au frais, le chou est à servir dans les quelques jours qui suivent l'achat. En rayon, évitez les courants d'air.	résistant	4-7°C	3 à 4 jours

Conditionnement					
Origine	Dimensions colisage LxLxH (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
	50x32x15	6 pièces, filet	10	42	49
Nord	50x30x14	8 pièces		72	96
France	59x32,5x20	6 pièces		45	54
Nord	60x38x21	6-8 pièces		32	40
	60x40x23,5	6 pièces, caisse pliante		28	35
	60x40x24,5	6 pièces, caisse pliante		28	35

## Calendrier de commercialisation



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



## Différentes variétés

type	variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Choux pommés	Chou de Milan		France												
	Chou Cabu rond blanc	Rond. Pomme serrée. Feuillage lisse.	France												
	Chou Cabu rond rouge	Rond. Pomme serrée. Feuillage lisse.	Pays-Bas												
	Chou Cabu pointu	Conique. Feuillage lisse. Vert clair.	France												
	Chou Chinois	Feuilles entières allongées et dressées formant une pomme de forme allongée.	Pays-Bas												
Chou de Bruxelles	Chou de Bruxelles	Petit chou à pomme serrée. Sans couronne.	Diverse												
			Nord Pas de Calais												

## 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)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	2,8
Protides	2,8
Lipides	0
Apports énergétiques	
Kjoules	92
Kcalories	22

Vitamines ( mg pour 100g ) (% des ANC)	
C	80 (59%)
A	3 (10%)
B1	0,1 (8%)
B2	0,2 (13%)
PP	0,3
B5	0,21
B6	0,16 (9%)
B9	0,1 (33%)
E	1,7 (14%)

Autres ( mg pour 100g )	
Calcium	53
Potassium	293
Phosphore	40
Magnésium	21
Fibres (g)	3,4
Eau (g)	88

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

**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.

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

**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.

### Particularités RHD

Assez peu utilisé en frais dans la restauration, en raison de la forte attractivité des produits 4ème gamme en entrée en crudité, et des produits surgelés utilisés en accompagnement. Ne pas hésiter à le proposer dans les menus.