



Chou local

Disponibilité:
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il n'est jamais en rupture de stock !

En effet, le chou est un des rares légumes qu'on peut consommer à l'année au Québec. Profitez-en !

→ Parce qu'il y en a pour tous les goûts !

Chou kale, chou-rave, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou vert, chou rouge, chou frisé, chou de Savoie... il existe une grande variété de choux !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de chou crémeuse ou traditionnelle



PORTIONS : 12 À 15

10 MIN

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de chou rouge émincé
- 2 L (8 tasses) de chou vert émincé

Vinaigrette traditionnelle

- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- Sel et poivre au goût

Vinaigrette crémeuse

- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre blanc
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de relish
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sauce Worcestershire
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Émincer le chou vert et le chou rouge. Mélanger dans un saladier.
- 2 Mettre la moitié du chou dans un deuxième saladier.
- 3 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette traditionnelle et l'ajouter au premier saladier.
- 4 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette crémeuse et l'ajouter au deuxième saladier.

Source : Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

Sauté de tofu et de chou au cari



PORTIONS : 4

30 MIN 30 MIN

Ingrédients

- 2 gousses d'ail, hachées
- 454 ml (2 tasses) de tofu émietté
- 1 oignon, émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 500 ml (2 tasses) de chou vert émincé
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en dés

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, à feu élevé, dorer l'ail, l'oignon et le tofu émietté dans l'huile.
- 2 Dans un bol, délayer la fécule dans l'eau. Ajouter la sauce soya, le miel et le cari. Réserver la sauce.
- 3 Dans une autre grande poêle à feu moyen, dorer le chou dans l'huile. Poursuivre la cuisson environ 8 min en remuant fréquemment ou jusqu'à ce que le chou soit al dente. Réserver au chaud.
- 4 Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter la sauce et porter à ébullition en remuant fréquemment. Ajouter le mélange de tofu et mélanger.
- 5 Servir sur des vermicelles de riz.

Source : Marie-Pierre Drolet, Nutritionniste

Astuce!

- Le chou est connu pour sa mauvaise odeur. Pour atténuer l'odeur souffrée, préférez une cuisson rapide et ne laissez pas traîner votre chou au fond du frigo. Plus il est vieux, plus il aime se faire sentir!

