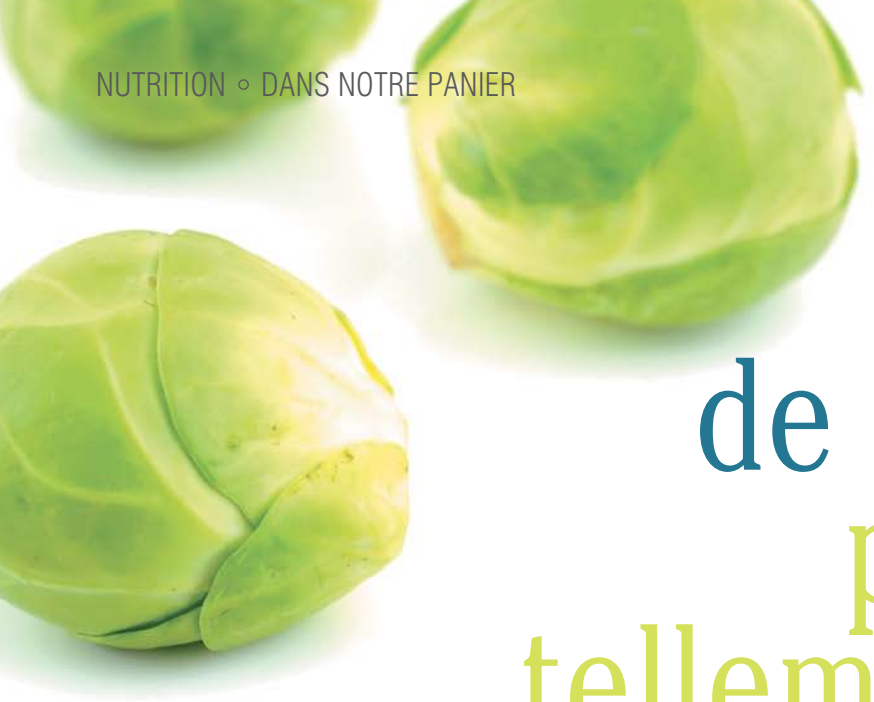


Le chou de Bruxelles, petit, mais tellement chou !

*Selon le Larousse Gastronomique, le chou de Bruxelles serait originaire d'Italie et non de la Belgique. Amusant, n'est-ce pas ? Quoi qu'il en soit, ce petit légume vert appartient à la famille des crucifères, tout comme le brocoli, le chou et les épinards. Voilà qui explique en partie pourquoi sa valeur nutritionnelle est si intéressante. Aux dires du biochimiste Richard Béliveau : « **Les choux de Bruxelles sont véritablement dans une classe à part pour leur contenu en composés phytochimiques anticancéreux** et, si on évite de les faire trop cuire, ils peuvent constituer un aliment exemplaire dans une stratégie de prévention de cancer ». Voilà qui donne définitivement le goût de les mettre plus souvent à notre menu !* PAR JULIE DESGROSEILLIERS, Dt.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

VALEUR NUTRITIVE DES CHOUX DE BRUXELLES

Par portion de 4 choux (1/2 tasse)

Énergie (calories)	30
Protéines (g)	2
Glucides (g)	6
Fibres (g)	3
Lipides (g)	0
Bêta-carotène (µg)	391
Vitamine C (mg)	52
Folacine (µg)	50
Vitamine K (µg)	118

Source : fichier canadien sur les éléments nutritifs; Santé Canada.

RICHE EN PROVITAMINE A

Le chou de Bruxelles est riche en bêta-carotène, un pigment jaune orangé qui donne une couleur éclatante aux fruits et légumes comme les abricots, les carottes et les légumes verts. Le corps a la capacité de transformer ce pigment en vitamine A. Voilà pourquoi on attribue au bêta-carotène les titres de « provitamine A » ou de « précurseur de la vitamine A ».

Il est intéressant de savoir le bêta-carotène, qui possède un pouvoir antioxydant élevé, est beaucoup mieux assimilé en présence de matière grasse. N'hésitez donc pas à servir vos choux de Bruxelles avec un filet d'huile d'olive ou, encore, légèrement gratiné… parfait pour ceux qui n'en sont pas de grands friands ! Aussi, pour profiter pleinement du potentiel anticancéreux des crucifères, sachez qu'il est également important de bien les mastiquer et de les cuire rapidement, dans peu d'eau. Ainsi, la cuisson au wok, au four ou à la vapeur est à privilégier.

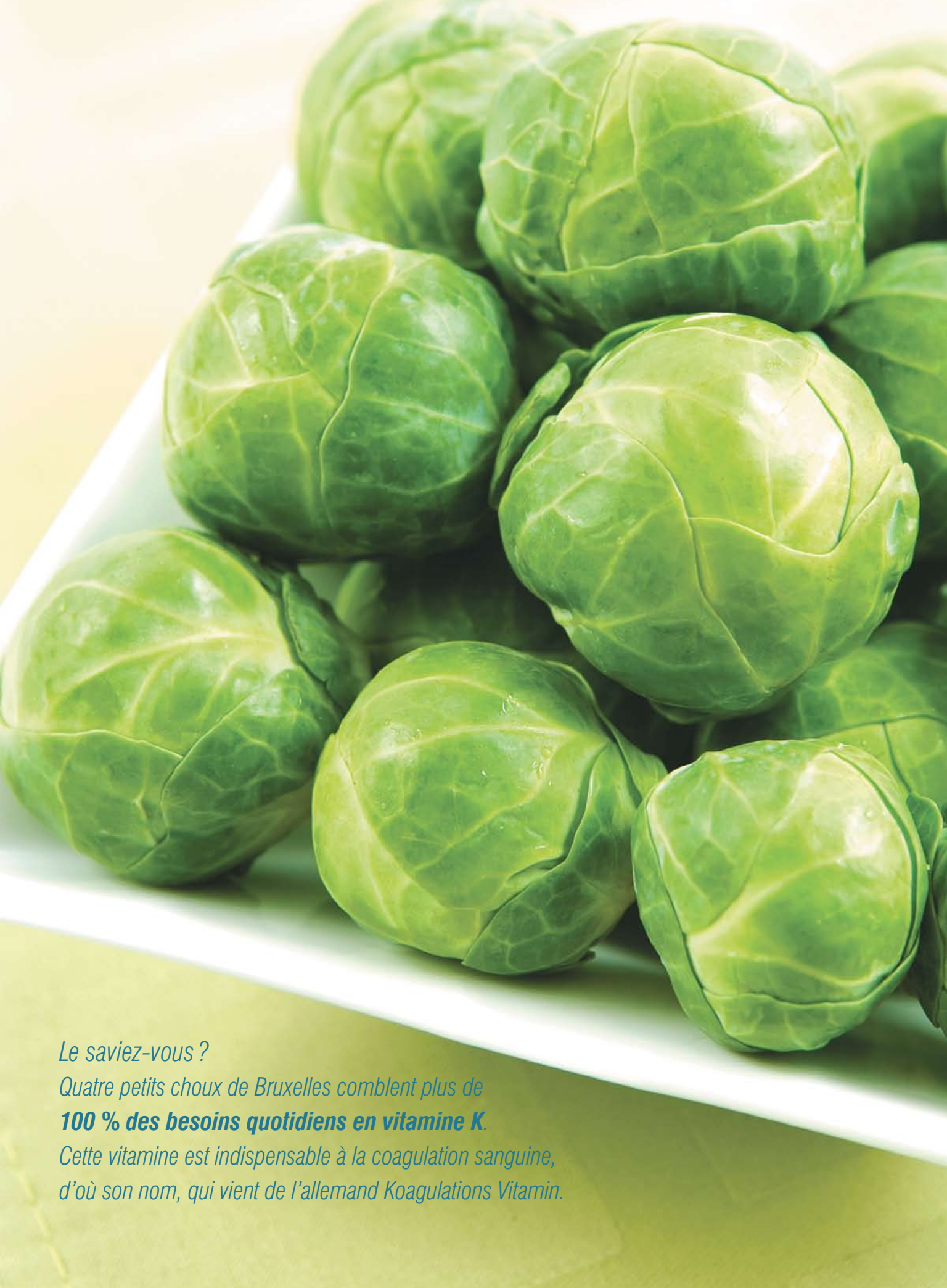
CONSEILS D'ACHAT

La meilleure période pour acheter des choux de Bruxelles correspond aux mois de septembre à décembre. Évitez les choux jaunis et mous, et optez plutôt pour ceux dont les feuilles sont bien fermes et d'un vert intense. À conserver au frigo une semaine, sans les laver au préalable.

Source

Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com

© PHOTO : MARIE-CLAUDE HAMEL



Le saviez-vous ?
Quatre petits choux de Bruxelles comblent plus de
***100 % des besoins quotidiens en vitamine K**.*
Cette vitamine est indispensable à la coagulation sanguine,
d'où son nom, qui vient de l'allemand Koagulations Vitamin.