

La Feuille de Chou



L'EDITO :

Chères adhérentes, chers adhérents,

Cette semaine la parole est à Fanny qui vous informe du prochain « Café Popote » et Laurence qui vous partage les connaissances acquises dans le cadre de sa formation herbaliste en cours.

Laurent P. - Directeur.

J'ai le plaisir de vous inviter au prochain « Café Popote » qui aura lieu au :

Café associatif de Fréterive le 3 avril prochain à 18h30.

Les « Cafés Popote » ont pour objectif de rapprocher les producteurs des consommateurs.

4 acteurs locaux seront présents pour vous parler de leur métier, de leurs produits et des initiatives qu'ils mettent en place pour favoriser une alimentation saine et durable. Bienvenue à tous.tes !

Les bénévoles impliqués sur l'événement : Anne, François, Yves et Fanny. Vous trouverez ce flyer la semaine prochaine dans votre panier.

Fanny F. Animatrice du Tiers-Lieu
« La Popote ».

CHRONIQUE DES JARDINIERS :

CES LÉGUMES QUE VOUS NE REGARDEREZ PLUS COMME AVANT

« Encore du chou cette semaine ! ». On vous entend rouspéter jusqu'à Planaise. Encore un peu de patience, les légumes d'hiver sont bientôt finis.

Mais j'espère que vous les regretterez après la lecture de cette feuille de chou...

On dit souvent que la nature est bien faite, aujourd'hui vous en aurez confirmation car en effet les légumes d'hiver arrivent toujours à point pour soutenir notre santé compromise par tous les maux d'hiver justement. Etonnant n'est-ce pas ?

Le chou vert, le chou rouge, le chou Kale, le navet et même le radis noir (pour parler de ceux qui composent régulièrement votre panier d'hiver) contiennent des composés soufrés et des vitamines (A et C) qui vont aider dans la guérison des otites, des angines, des rhumes et même des bronchites.

Pour un Panier

1 kg	Chou frisé
0,8 kg	Céleri rave
1,6 kg	Épinard
0,4 kg	Chou Mizuna
0,2 kg	Échalote

Lavez toujours vos légumes avant de les consommer.

FRUITS :

Kiwi : 0,7 kg - Pomme ou Poire : 1 kg

Salade de chou traditionnelle

Pour 8 portions

- 2 oignons
- 1 chou lisse
- 1/2 tasse de persil haché gros
- 100 ml d'huile d'olive
- 50 ml de jus de citron
- 50 ml d'orange pressée
- 4 c. à s. de miel
- 30 ml de vinaigre de cidre
- 2 c. à c. de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

Trancher finement le chou à l'aide d'un couteau de chef, d'un robot ou d'une mandoline.

Dans un grand bol, mélanger le chou râpé, le persil et les oignons finement ciselés.

Dans une casserole, chauffer le miel avec le vinaigre jusqu'à ce qu'il soit dissout.

Presser 1 citron et 1 orange. Verser le jus sur le chou et ajouter l'huile, le vinaigre avec le miel, la moutarde. Bien mélanger et refroidir 1h au frais avant de servir.

A ajouter selon les goûts :
gingembre frais en petits morceaux, graines de cumin et/ou sésame.



Vendredi 20 mars 2026

Semaine 12

Nous sommes bien d'accord que, même si la phytothérapie peut vraiment apporter des réponses adaptées et efficaces à ces maux d'hiver -qui sont souvent liés à des virus- prendre rendez-vous avec votre médecin est impératif en cas d'infection ou surinfection bactérienne.

Le sextuor gagnant des « alicaments » bénéfiques à votre système respiratoire se compose de : l'ail, le chou, l'oignon, la carotte, le radis noir et le navet.

L'ail a un aspect préventif. Il est à manger cru et de façon quotidienne, c'est un grand désinfectant pulmonaire. Il augmente la sécrétion gastrique, fluidifie le sang, diminue la tension artérielle, fortifie les bronches et combat les vers intestinaux.

Le chou : rouge (++) et vert (+)

Il a une action pectorale. Il aide à soulager la poitrine et à dégager les voies respiratoires. A consommer cru ou en jus, 1 à 2 verres par jour.

Il est antianémique, riche en vitamines A, B et C. Il est diurétique. C'est un bon cicatrisant gastro-intestinal en cas de colite ou d'ulcère d'estomac. C'est également un vermifuge.

N'hésitez pas à le manger rapidement quand il arrive dans votre panier et sous toutes ses formes (cru, en jus, en soupe, en choucroute, « ferment lacté »*,...)

*Pour les aliments fermentés, vous trouverez de nombreuses informations sur le site « ni cru, ni cuit » pour commencer à vous initier ;)

La carotte : Elle est riche en bêta-carotène, vitamines B1, B2, C, minéraux et sucres. C'est un grand antioxydant. Elle augmente la résistance aux infections et aide à éliminer les déchets. Elle augmente la production de globule rouge (antianémique) et stimule la croissance.

L'oignon : c'est le roi des légumes. On peut le râper avec un peu de miel pour attirer plus facilement le suc (à prendre ensuite à la cuillère comme un sirop).

En interne, il est diurétique et favorise l'élimination de l'urée. C'est aussi un bon expectorant en cas de rhume ou bronchite. Il a aussi une action antiseptique. En externe, vous pouvez en faire des cataplasmes, il est antiseptique et cicatrisant.

Le radis noir : c'est un grand draineur du foie, utile en pneumo par sa composition en essence sulfurée. Il a une action anti scorbut (vitamine C) et antirachitique.

On peut en extraire le jus en le creusant légèrement ou en le râpant avec un peu de miel, comme pour l'oignon.

Le navet : il est très riche en calcium, en magnésium, en potassium et en vitamines A, B et C. Râpé avec du miel, c'est un sirop facile à faire en quelques minutes pour un problème respiratoire. Il peut être mélangé avec du jus de pommes pour les enfants.

Après ces quelques lignes, on comprend que respecter la saisonnalité dans sa consommation de légumes prend ici tout son sens. Pour le reste, soyez curieux pour profiter de leurs qualités et les consommer autrement.

Laurence C. - Secrétaire comptable.