

LE CHOU

Facile à cultiver en raison de sa grande capacité d'adaptation au froid, **le chou** potager est l'un des illustres membres de la famille des crucifères. Très polyvalent, le chou se déguste aussi bien râpé en salade que cuit en ragoût, sans oublier la célèbre choucroute préparée à partir de chou fermenté.



Comment l'apprêter

- Cigare au chou
- Salade de chou
- Mijoté
- Dans un sauté
- Soupe
- Dans des rouleaux de printemps
- Choucroute