



## SAVEZ-VOUS MANGER LES CHOUX... À LA MODE DE CHEZ NOUS ?

Malgré ses grandes qualités nutritionnelles, le chou, au goût légèrement amer, n'est pas toujours apprécié des petits bouts de chou ! Pour le leur faire découvrir, incorporez-le à des recettes alléchantes.

Il est de tradition d'associer les choux aux mois d'hiver mais la diversité des choux est telle qu'on en trouve durant toute l'année. Les crucifères sont particulièrement riches en fibres et en vitamine C qui protègent de certains cancers.

Les choux ne sont généralement pas très appréciés par les enfants mais comme pour tous les aliments, laissez-leur le temps de les découvrir en diversifiant vos recettes.

Pour leur faire apprécier les choux au goût plus fort, comme le chou vert ou le chou de Bruxelles, pensez à les incorporer dans une quiche, un crumble, dans un gratin ou à les associer aux pâtes, comme dans les lasagnes.

Saviez-vous que le dégoût pour l'amertume est inscrit dans notre patrimoine génétique ? On estime qu'un européen sur deux est très sensible à l'amertume d'une molécule odorante (PTC, phénylthiocarbamide) présente dans certains aliments comme les choux de Bruxelles ou les brocolis, alors que d'autres ne la perçoivent pas du tout. Nos gènes dictent donc aussi notre menu mais gardez toujours à l'esprit que le goût

s'apprend et que la familiarisation au goût des aliments prend du temps. Il est parfois nécessaire de goûter de nombreuses fois (10 à 15 fois) le même aliment pour finir par l'apprécier à l'âge adulte.

Pour le rendre plus digeste et diminuer l'odeur de cuisson liée à la présence de composés soufrés, il est conseillé de les blanchir (plonger dans l'eau bouillante) durant 5 minutes, de les rincer à l'eau froide pour conserver la couleur et d'ensuite poursuivre la cuisson, selon la recette choisie.

