

# LES LÉGUMES

## CHOU DE CHINE

Le chou de Chine est un aliment riche en fibres, en vitamines et minéraux. C'est un aliment très peu calorique, 12 calories pour 100 grammes de chou.



### Choisir le chou de Chine

Vérifier si le chou de Chine a une couleur intense : si oui, c'est qu'il est assez mûr. Il est frais s'il est lourd et dense. Il est également indispensable qu'il ait des feuilles craquantes d'un beau blanc jaune.

### Conserver le Chou de Chine

Extrafrais, le chou de Chine se conserve très bien au réfrigérateur. Placé dans le bac à légumes du réfrigérateur il peut être conservé sans problème jusqu'à 10 jours. Toutefois, s'il est destiné à une recette crue, il est préférable de le consommer dans un délai de 5 jours afin de profiter de son croquant et de ses vitamines.

### Les apports et les bienfaits du chou de Chine

Le chou de Chine apporte très peu de fibres : 0.8%, comparé aux autres choux. Il est par conséquent plus digeste en cas d'intestin irritable. Il est très riche en eau (95%) et en potassium. Il présente une teneur record en bêta-carotène et en vitamine K : 100g représente 100% de la référence nutritionnelle (apport conseillé) pour un adulte. Il contient également de bonnes proportions de calcium, de manganèse, de vitamines B6, B9 et C.

Le chou de Chine est reconnu pour ses propriétés diurétiques : il est un excellent moyen d'éliminer le trop-plein d'eau de l'alimentation et éviter ainsi les risques de rétention d'eau.

### Saisons de production

