

LES LÉGUMES CHOU KANAK

Qu'est-ce qui contient autant de magnésium qu'une tablette de chocolat et l'équivalent en calcium d'un verre de lait ? Le chou kanak, dont une centaine de variétés sont répertoriés sur le territoire, bénéficie d'une importante valeur nutritionnelle.



Choisir le chou kanak

Fiez-vous à son apparence. Les feuilles du chou kanak doivent être d'une couleur brillante, tendres et charnues.

Conserver le chou kanak

Le chou kanak se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur, de préférence emballé dans du papier kraft ou bee wrap.

La saveur du chou kanak

Le chou kanak a un goût neutre, il s'intègre à tous vos plats et envies.

Préparer le chou kanak

Il est généralement apprécié cuit, après avoir retiré la tige. Il est conseillé de blanchir les feuilles avant de les cuisiner.

Pour éviter sa consistance gluante, privilégier une cuisson à la vapeur ou sautée.

Les apports et les bienfaits du chou kanak

Le chou kanak est un légume feuille aux multiples bienfaits. Dans certaines îles du Pacifique, c'est un aliment de base qui complète quotidiennement l'apport en glucides. Il est également riche en protéines, fibres, vitamines A, calcium, magnésium et en fer.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le site web des [Récoltes du Caillou](#).

Sources : Récoltes du Caillou

Saisons de production

