

Dites bonjour aux choux

Rédigé par Solène Benimeli



En cette saison d'hiver et depuis quelques mois le chou est à l'honneur dans les rayons de légumes. Vous trouvez facilement toutes sortes de choux : chou rouge, chou blanc, brocolis, chou de Bruxelles, chou

chinois chou-fleur ... etc. Le chou est très intéressant car il contient beaucoup d'antioxydants. Seulement, j'entends beaucoup de personne me dire « oui mais moi le chou je ne le tolère pas bien » ou encore « oui mais moi mon intestin n'aime pas le chou ». En effet les choux sont riches en molécules que l'on appelle les alpha-galactosidases. Ce sont elles qui sont productrices de gaz dans l'intestin. Elles sont solubles dans l'eau. C'est-à-dire qu'on peut en éliminer une grande partie en faisant tremper le légume dans de l'eau. Si vous êtes vraiment très sensible de l'intestin, vous pouvez les faire tremper au moins trois fois dans trois eaux différentes. À hauteur de 10 minutes par bain. Il n'y a plus qu'à tester 😊 à vous de jouer ! Mangeons des légumes de saison 🙌😊