

# Comment cuisiner le chou blanc ou chou cabus ?

## I. Présentation

### Son origine

Les choux représentent une variété de plante appelée *Brassica oleracea*, qui peut former des têtes compacte « pommées » ou non. C'est une des plus ancienne variété de plantes cultivées (on retrouve même des traces au tout début de l'antiquité !) car elle est assez robuste et promet un bon rendement. Récoltée d'abord en version sauvage sur les côtes, elle aurait été emmenée dans les terres, puis faite évoluer pour obtenir des variétés aux formes et saveurs différentes. Aujourd'hui, cette variété comprends différents cultivars (= sous variétés sélectionnées et cultivées) correspondants à nos choux alimentaires :

- *Brassica oleracea var. capitata* : choux durs ou pointus
- *Brassica oleracea var. sabellica* : le chou kale
- *Brassica oleracea var. gemmifera* : de bruxelles
- *Brassica oleracea var. italica* : le brocolis
- *Brassica oleracea var. botrytis* : le chou fleur
- (Etc)

Ici, on s'intéresse au *Brassica oleracea var. capitata* dit « chou blanc » ou « chou cabus ». Ce chou blanc ou chou cabus est une variété de chou formant une pomme bien ronde et généralement bien dense. Il a un feuillage lisse (contrairement au kale). De ces ancêtres maritimes, il a gardé une préférence dans les climats doux, plutôt ouest de la France où il ne fait ni froid ni sec.

Pour l'anecdote, l'expression « *faire chou blanc* », qui veut dire échouer ou faire quelque chose pour rien, n'a pas grand chose à voir avec notre gentil chou. En effet, elle viendrait du Berry, où le mot « coup » se prononcerait « choup » dans le dialecte local, et ou (courant XVIe siècle) l'expression « choup blanc » voulait dire un coup nul au jeu de quille.

### Sur les étals

Sur les étals on trouve des choux blancs entiers ou coupés en demi-choux. Certains industriels proposent du chou prédécoupé sur-emballés, donc évitez au possible ceux-la.

**Sa saison** : Le chou blanc / cabus présente différentes variétés qui font qu'on en trouve quasi toute l'année. Sa saison de prédilection est au moment des récoltes : entre octobre-novembre et mars-avril.



© Au Fil du Thym

Chou blanc ou Chou Cabus

## II. Comment le cuisiner ?

### Préparation

Le chou blanc peut être consommé cru comme cuit. Dans les deux cas, il est préférable au départ de le tailler en lanières, retirer le pied un peu dur, puis de bien le laver.

On peut ensuite :

- soit l'utiliser tel quel dans une salade.
- soit le « lactofermenter » : c'est à dire le plonger dans une saumure où il va fermenter et changer sa composition. Il peut ensuite être consommé tel quel ou être cuisiné comme pour la choucroute.
- soit l'attendrir 20-30s dans de l'eau bouillante pour le déguster tendre en salade.
- soit le cuire : à la poêle, mijoté, en soupe, ou encore l'utiliser en garniture de tarte.

### Dans quel plat ?

Le chou blanc s'utilise très bien dans les salades d'automne-hiver, où il apporte une note douce et croquante lorsqu'il est cru, où plutôt acide quand il est lacto-fermenté. Dans les deux cas, il s'associe bien avec d'autres légumes. On connaît par exemple le fameux coleslaw, salade de chou blanc et carottes dans une sauce crémeuse. Coupé très fin, mélangé avec de la sauce,

il peut aussi former une garniture de sandwiches.

En chaud, il est évidemment connu comme le chou de la choucroute, qui peut être servi dans le plat classique ou alors revisité en tarte ou gratin. Il peut être sauté à la poêle avec des épices, des lardons, ou encore d'autres légumes comme dans les achards, spécialité d'Asie du sud. Il peut enfin être utilisé dans les soupes, soit veloutées, soit paysannes avec morceaux.

### **Avec quoi l'associer ?**

Côté condiments, le chou blanc se marie bien avec les vinaigrettes qui lui donnent du pep's ou encore les épices (curcuma, curry), les herbes de Provence ou les huiles.

En cru ou en salade, le chou blanc s'associe bien avec les carottes, la pomme, les noisettes ou encore les raisins secs. En cuit, il s'accorde bien avec les carottes (encore ^^) les autres choux, les haricots verts, le lard et les charcuteries fumées.

---

## **III. Les recettes du blog**

Retrouvez quelques idées sur le blog pour vous inspirer :

- [Chou blanc lacto-fermenté](#)
- [Salade d'automne au chou rave](#)
- [Salade choucroute et pommes](#)
- [Chou blanc sauté au curcuma](#)



© Au Fil du Thym

Salade d'automne au chou rave



© Au Fil du Thym

Chou blanc sauté au curcuma

---

**Sources de l'article :**

- [Chou commun \(wikipédia\)](#)
- [Chou cabus \(wikipédia\)](#)