

# Chou rouge

---

Le chou rouge est une forme de chou cabus - la plupart du temps de couleur pourpre - aux propriétés culinaires et chimiques diverses.

## Description

---



La couleur des feuilles du chou rouge varie selon l'acidité du sol, Cultivé sur des sols acides, le chou rouge prend une teinte plutôt rougeâtre alors que sur des terres basiques, il tend vers des teintes bleutées. Cette propriété fait aussi du jus de chou rouge un indicateur coloré naturel de pH. Cuisiné, le chou rouge tournera normalement au bleu. Pour maintenir une couleur rouge, on peut l'arroser de vinaigre ou le cuire avec des fruits au jus naturellement acide.

Le chou rouge a besoin d'un sol bien fertilisé et d'une humidité suffisante pour se développer. C'est une plante saisonnière qui est semée au printemps et récoltée à l'automne. Le chou rouge se conserve plus longtemps que les autres variétés de choux.

## **Valeur nutritive par 100 gr**

Chou rouge a un contenu élevé en vitamine C

- 85 kJ,
- 20 kcal
- 2 g protéine
- 0 g matières grasses
- 50 mg Calcium
- 0,4 mg fer
- 60 mg C
- 0,09 mg B1
- 0,03 mg B2