

SOMMAIRE

Introduction	9	
I	ESPÈCES DE CHOUX	13
	BISANNUEL ET BAROCHORE	15
	SOUFRE, CIRE ET ANTHOCYANES	16
	DIX-HUIT CHROMOSOMES	18
	CLASSIFICATION	20
	ÉCHANGES DE GÈNES	25
	SÉLECTION	26
	CHAMPIGNONS PARASITES	
	ET INSECTES RAVAGEURS	27
	CARENCES	28
II	HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE	
	DES CHOUX	31
	DOMESTIQUÉ IL Y A PLUS DE CINQ MILLE ANS	33
	DE THÉOPHRASTE A OLIVIER DE SERRES	34
	"DE CHYPRE" OU "DE BRUXELLES"	35
	CULTURE PAYSANNE	37
	SUR LA TERRE ENTIÈRE	39
	PATRIMOINE GÉNÉTIQUE	40
III	LE CHOU ET LA SANTÉ	47
	"LÉGUME VERT"	48
	BONNE DIGESTION !	50
	GOITRINE ET NITRATES	51
	LE CHOU ET LA LIGNE	52
	UNE PLANTE MÉDICINALE	53
IV	SAVEZ-VOUS PLANTER LES CHOUX ?	57
	LE SOL ET L'ENGRAIS	58
	GRAINES ET PLANTS	58
	SEMIS, REPIQUAGE, PLANTATION	59
	INSECTES ET MALADIES	62
	A CHAQUE CHOU SA CULTURE	64
	• <i>Le chou brocoli à jets</i>	64
	• <i>Le chou de Bruxelles</i>	64
	• <i>Le chou-fleur</i>	65
	• <i>Le chou frisé</i>	67
	• <i>Le chou pommé</i>	67

• <i>Le chou-rave</i>	69
• <i>Le chou fourrager</i>	70
• <i>Le chou de Chine</i>	71
• <i>Le chou-navet</i>	72
• <i>Le chou d'ornement</i>	72
• <i>Choux divers</i>	73
V	
AUTOUR D'UNE SOUPE AUX CHOUX	75
ACHETER ET CONSERVER	77
LE CHOU POMMÉ	78
• <i>Potée ou soupe aux choux</i>	78
• <i>Pintade au chou</i>	79
• <i>Chou farci</i>	80
• <i>Feuilles de chou farcies</i>	81
• <i>Chou cru râpé</i>	82
• <i>Chou à la vapeur</i>	82
• <i>Embeurrée de chou</i>	83
• <i>Chou mijoté aux céréales</i>	83
• <i>Darnes de cabillaud au chou et à la crème de cidre</i>	84
• <i>Chou rouge aux pommes et aux marrons</i>	85
• <i>Chou rouge de Noël au vin rouge</i>	86
• <i>Choucroule</i>	87
LE CHOU DE BRUXELLES	90
LE CHOU-FLEUR ET LE BROCOLI	90
• <i>Gratin de chou-fleur</i>	91
• <i>Crème de brocoli</i>	91
LE CHOU-RAVE ET LE CHOU-NAVET	92
LES CHOUX DE CHINE	92
• <i>Chou de Chine à la vietnamienne</i>	92
LES MOTS DES CHOUX	94
LES LIVRES DES CHOUX	95