



CHOUX CHINOIS (pet sai) farcis au crabe et légumes crus

Betteraves, oranges et feuilles d'oseille

Selon la Chef Nicole FAGEGALTIER du Restaurant « Au vieux pont » à Belcastel (Aveyron)

RECETTE

Pour 4 personnes

Achetez un tourteau et décortiquez-le, sans quoi, vous trouverez dans le commerce du crabe décortiqué.

200 g de chair de crabe

1 carotte, 1 radis noir, 1 pomme verte

50 g de fromage blanc

4 cuillères d'huile d'olive

2 jus de citron

Sel, poivre, piment d'Espelette

1 chou pet sai

1 orange

2 betteraves rouges cuites

Prélever 4 jolies feuilles de chou pet sai, les laver et les cuire à grande eau bouillante salée, les rafraîchir pour garder une belle couleur.

Eplucher et râper la carotte, laver et râper le radis noir et la pomme verte

Mélanger le crabe effeuillé avec le fromage blanc et les légumes râpés, ajouter les jus de citron, l'huile d'olive, bien assaisonner.

Etaler sur un plan de travail bien propre les feuilles de chou pet sai, déposer le mélange crabe, fromage, légumes, rouler ;

Découper une orange à vif, tailler des cubes. Détailler également en cubes ou en lanières les betteraves rouges et les assaisonner. Décorer avec quelques feuilles d'oseille ou de salade et râper des zestes d'orange

Ce plat peut être végétarien si on enlève le crabe.

CONSEILS NUTRITIONNELS SUR CE PLAT

Le chou chinois

Le pe-tsaï, également appelé chou chinois, chou de Pékin ou encore chou napa ou nappa, est une plante herbacée de la famille des brassicacées, largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légume. On le trouve aujourd'hui sur nos marchés de pays car les maraichers en connaissent tous ses atouts.

Le chou chinois fait partie des crucifères, une famille botanique qui contribuerait à nous protéger des cancers, particulièrement ceux du poumon et de l'appareil digestif,

Reconnu pour ses propriétés diurétiques, il permet également d'éliminer l'excès d'eau et évite ainsi les risques de rétention. Allié du système cardiovasculaire, le chou chinois est riche en calcium et potassium et faible en sodium, il facilite aussi la régulation de la tension artérielle, participe à la solidification des os et des dents.

Les huiles végétales

Huile de chanvre, de lin, de cameline, de coprah, de pépins de cassis ou d'avocat... Un inventaire très large qui est proposé aux consommateurs pour cuisiner sainement. Beaucoup d'entre elles comptent bien concurrencer, sur le terrain des aliments santé, l'indétrônable huile d'olive, ambassadrice du régime crétois dont l'intérêt dans la prévention des maladies cardio-vasculaire et de l'hypertension artérielle et du diabète a été démontré largement.

Les huiles végétales sont composées à presque 100 % de lipides, molécules constituées d'un assemblage d'alcools et d'acides gras (AG). Ces AG se divisent en trois familles distinctes : les acides gras saturés, mono-insaturés (oméga 9) et polyinsaturés (oméga 6 et 3) qui s'associent différemment selon les huiles. Ainsi, celles riches en acides gras saturés sont principalement les huiles de palme, de coprah (dérivé de noix de coco), et de beurre de cacao. Solides à température ambiante, ces huiles constituent des liants appréciés des industriels qui utilisent largement l'huile de palme dans leurs produits transformés.

"Outre son impact sur l'environnement, l'huile de palme doit sa mauvaise image à sa forte teneur en acides gras saturés à longue chaîne (50 %) dont la consommation excessive est un facteur de maladies cardio-vasculaires. Mais notre consommation moyenne de produits industriels (pâtes à tartiner, plats, viennoiseries...) ne présente pas de danger dans le cadre d'une alimentation équilibrée, tant qu'elle ne dépasse pas quelques grammes chaque jour", explique le Dr Philippe Legrand, Directeur du laboratoire de nutrition humaine de l'Inra à Rennes.

En conclusion nous devons privilégier les huiles végétales de tournesol, d'olive, de pépin de raisin, de noix ou de noisette selon l'usage (friture, poêle ou assaisonnement). Les huiles végétales sont bonnes pour notre santé en variant les plaisirs et en tenant compte de leur recommandation spécifique sur le plan de la cuisson ou pas.