



Cavalier

Histoire : Originaire d'Europe de l'Ouest, ce chou ancien est traditionnellement cultivé pour ses feuilles riches en vitamines. Il était autrefois très présent dans les potagers paysans pour sa rusticité et sa résistance au froid.

Goût : Feuilles tendres et légèrement sucrées, avec une pointe d'amertume caractéristique.

Utilisation : On consomme principalement les feuilles. Idéal en sautés, soupes, gratins ou en chips au four. Les jeunes feuilles peuvent se manger crues en salade.



Kale de Russie

Histoire : Originaire de Russie et d'Europe de l'Est, ce chou est cultivé depuis des siècles pour sa rusticité et sa résistance au froid. Très apprécié dans les potagers traditionnels pour les récoltes d'hiver et de printemps.

Goût : doux et tendre, légèrement sucré, avec une saveur délicate rappelant le chou frisé jeune.

Utilisation : On consomme les feuilles, idéales en sautés, soupes, gratins ou en salade.

Spigariello



Histoire : Chou typique du Sud de l'Italie, surtout en Campanie. Cultivé depuis le 18^e siècle, il est très utilisé dans les plats traditionnels napolitains comme le "minestra maritata".

Goût : Doux, légèrement poivré, très parfumé, moins amer que le chou frisé classique.

Utilisation : Feuilles, tiges et jeunes boutons floraux se dégustent entièrement. Parfait sauté à l'huile d'olive et à l'ail, en soupe, ou intégré dans pâtes et pizzas.



Hon Tsai Tai

Histoire : Chou chinois à tige tendre, originaire d'Asie de l'Est, très cultivé en Chine et à Taïwan. Introduit en Europe dans les années 1980.

Goût : Tendre, légèrement sucré, avec des notes de noisette et très peu d'amertume.

Utilisation : Feuilles, tiges et jeunes boutons floraux se dégustent entièrement. Parfait sauté à l'asiatique avec ail et sauce soja, à la vapeur, en soupe, ou en pickles.



Espigall

Histoire : Variété ancienne proche du chou frisé italien, souvent cultivée dans le Sud de la France et en Italie.

Goût : Doux et sucré avec une légère amertume agréable.

Utilisation : Feuilles, tiges et jeunes boutons floraux se dégustent entièrement. Idéal en wok, en gratin, ou pour enrichir omelettes et pâtes. Les jeunes feuilles peuvent se consommer crues.



Calabrais

Histoire : Originaire du Sud de l'Italie, notamment de Calabre, ce chou est traditionnellement utilisé dans la

cuisine italienne pour ses feuilles et ses petits bouquets floraux.

Goût : Doux et légèrement poivré, avec un parfum typiquement italien, proche du brocoli mais plus fin et délicat.

Utilisation : Feuilles, tiges et jeunes boutons floraux se dégustent entièrement. Parfait sauté à l'italienne avec ail, piment et huile d'olive, ou ajouté aux pâtes et soupes pour un goût authentique.

Tatsoï



Originaire d'Asie, le chou Tatsoï est cultivé depuis des siècles. Il se caractérise par ses petites feuilles vertes

foncées, épaisses, en forme de cuillère. Sa texture est tendre, sa saveur douce. Il peut être consommé cru en salade, cuit en sauté ou en soupe.