



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Salade de Chou Rouge



Propriétés thérapeutiques du chou

Le chou élimine les toxines. C'est un aliment-prévention. Il diminue les risques de cancers, particulièrement ceux du poumon et du côlon. Il agit en cas de dysenterie, d'anémie, de déminéralisation, de constipation, de vers intestinaux, d'arthrite, de cirrhose du foie. Il est riche en vitamine C.

Note historique

Le chou a inspiré une anecdote qui le lie au cardinal de Richelieu qui était un grand amateur de chou rouge: un cordelier venait d'être admis à prêcher devant le cardinal. Celui-ci le complimente sur son éloquence et surtout sur l'assurance dont il a fait preuve. *"Monseigneur, répondit le moine, que cette assurance ne vous surprenne pas. Je savais de longtemps que j'aurais l'honneur de prêcher devant votre Éminence; je m'étais exercé à parler dans un champ planté de choux, où il n'y avait qu'un seul chou rouge. C'est à lui que je m'adressais, comme je me suis adressé à vous aujourd'hui..."*

Ingrédients

Pour 6 portions

- 3 tasses de chou rouge râpé
- 1 cuillerée à thé de graines de carvi
- 2 cuillerées à table d'huile de tournesol
 - Le jus d'un demi citron
 - ½ cuillerée à thé de basilic
 - ½ cuillerée à thé de sel marin
 - ½ tasse de jus d'ananas

Préparation

Mélangez bien tous les ingrédients et laissez reposer un peu avant de servir.

Bon appétit!