

LA STAR EST DANS L'ASSIETTE

# Bouts de chou

◆ **Chou kale** Oubliez les menus ennuyeux et adoptez le chou en légume! Parfois appelé chou frisé ou chou plume, ce nouveau «superaliment», riche en vitamines et en sels minéraux, a le vent en poupe. ——— NICOLE HÄTTENSCHWILER



“Des recettes inventives ont fait du chou kale une vedette”

Tobias Zihlmann (26 ans)  
Chef et conseiller culinaire

**L**e chou kale? Les présentations sont aujourd'hui inutiles. Pourtant, il y a quelques années seulement, ce nom n'évoquait rien à personne. De longues tiges et des feuilles frisées – le chou kale, ce «super-aliment», s'est taillé une place de choix dans nos cuisines.

Plus que d'une conquête, il s'agit d'un retour en force. En effet, ce légume – qui n'est autre que notre bon vieux chou frisé ou plume – était largement répandu en Europe au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Il est ensuite tombé aux oubliettes un peu partout, sauf dans le nord de l'Allemagne où les côtes de porc au chou frisé sont un plat d'hiver traditionnel.

### Hollywood l'a rendu sexy

S'il est pratiquement impossible de savoir à présent à qui le chou kale doit son statut de légume tendance, une chose est sûre: les Américains nous ont une

fois encore devancés et ont goûté aux plaisirs des «kale salads», «kale chips» et autres smoothies au chou kale.

Les fanatiques anglo-saxons de la forme ou de la remise en forme ne sont pas les seuls responsables de la renaissance du chou frisé. «De jeunes gastronomes innovants en Allemagne et en Scandinavie se sont mis à cuisiner et à réinterpréter d'anciennes variétés, il y a quelques années», raconte Tobias Zihlmann, chef de 26 ans, dont la première rencontre avec le chou frisé remonte à trois ans, lorsqu'il travaillait au restaurant Focus du Park Hotel de Vitznau (LU). Avant, ce légume ancien était difficile à trouver en Suisse.

Depuis, Tobias Zihlmann exerce comme consultant culinaire indépendant. Cet hiver, il s'est consacré au fameux légume et a passé le chou frisé et ses comparses au crible culinaire à la demande de la fondation Pro Specie Rara. Palmier de Frise orien- ●●●