



**BIO**

# LE CHOU DE LORIENT



**100% BIO**

Le chou de Lorient est une variété locale de la famille des choux pommés à mi-chemin entre le chou lisse et le chou frisé. Ce crucifère qui a bien failli disparaître, se retrouve aujourd'hui sur les étals grâce au travail des paysans.

On parle ici de **sélection participative**, une **collaboration étroite entre paysans et chercheurs** qui mettent à profit leurs compétences afin d'étudier et de développer des variétés de légumes répondant aux critères et surtout à l'éthique de l'AB. Le chou de Lorient est ainsi issu de semences paysannes, c'est à dire des variétés sélectionnées et multipliées dans les fermes ; le producteur reproduit lui-même ses semences d'une année sur l'autre, elle est dite « variété de population » contrairement aux hybrides F1 qu'il faut racheter tous les ans.

Cette variété de chou, comme son nom l'indique, était cultivée dans la région de Lorient pour approvisionner, en hiver, les fabricants de choucroute d'Alsace.

Le Chou de Lorient est repiqué au champ, en juillet/août, après avoir été élevé en pépinière. En février/mars, sa récolte s'effectue manuellement, chaque chou est coupé, le tronçon et les feuilles extérieurs sont laissés dans le champ. C'est une variété tardive et résistante au froid, sa pomme est large et volumineuse, aplatie, son feuillage est légèrement gaufré et violacé (anthocyanée).

Le chou de Lorient est **apprécié pour sa saveur et sa très bonne conservation**.

Consommé cuit ou en salade, le chou de Lorient est plus tendre et plus sucré que le chou vert frisé. Il s'apprête donc particulièrement bien cru, en salade. Détaillé en lanières, vous pouvez l'accompagner de dés de fromage, de jambon ou de salami, de noix...et réaliser de délicieuses entrées assaisonnées par une vinaigrette à l'huile de noix.

