

Le CHOU CHINOIS, Bai Cai par Jean Pélissier

Le chou chinois, **Bai Cai**, 白菜, encore appelé « *chou de Pékin* » ou Pe-Tsaï se retrouve à l'heure actuelle sur tous nos étals. C'est une plante herbacée de la famille des brassicacées, anciennement dénommée « crucifères ».

En Chine, il est cultivé depuis des millénaires comme plante potagère pour ses feuilles que l'on consomme comme légume. C'est une plante bisannuelle qui a des feuilles allongées et dressées comme une pomme de forme allongée.

Pour les Chinois, c'est le légume par excellence qui entre dans une infinité de préparations culinaires.

Rares sont les soupes qui n'en contiennent pas.



Dans Bai Cai, Caï signifie « *plat de viandes et de légumes* » et Bai, « *blanc* ».

Introduit en Occident à la fin du 19e, il est de plus en plus cultivé sur nos sols au regard de ses extraordinaires pouvoirs nutritifs.

Nous allons voir que les produits laitiers font pâle figure au regard de ce légume qui est **un des plus riches en calcium assimilable**.

Que dit la médecine chinoise ?

Sa saveur est **Douce** et sa nature est légèrement **Froide**.

Les méridiens-organes destinataires sont ceux :

du Poumon, de l'Estomac et de la Vessie.

Ses actions principales sont de :

Clarifier la chaleur du Poumon.

Clarifier la chaleur de l'Estomac.

Clarifier la chaleur de la vessie.



Voyons quelques indications :

*Le chou chinois est excellent quand on se trouve devant un état dit de « *chaleur dans l'estomac* » qui assèche et irrite les muqueuses en donnant une symptomatologie « feu » comme de la soif, de l'agitation, des problèmes de constipation par sécheresse des liquides organiques. Cet état peut apparaître quand on mange trop et que les aliments stagnent dans l'estomac.

*Par son action tonifiante et rafraîchissante du Poumon, Bai Cai permet de lutter contre les inflammations du Poumon avec toux et mal de gorge.

*On peut aussi le prendre en cas d'inflammation de la vessie avec des mictions incessantes et douloureuses, des rétentions urinaires.

*Il ne faut pas oublier ce légume en cas de rhume ou de grippe avec fièvre, car il rafraîchit le corps du fait de sa nature légèrement froide.

*Le chou chinois permet de rapidement éliminer les effets nocifs des repas de fête un peu trop arrosés.

*Dans le Dian Nan Ben Cao il est dit que « *Bai Cai favorise la circulation de sang et d'énergie dans les vaisseaux et les méridiens* ».

Que disent les recherches modernes ?

*Il fait donc partie de la famille des crucifères, avec les brocolis, les choux fleurs, famille botanique à même de nous protéger des cancers du Poumon, de l'appareil digestif, des ovaires et des Reins.

*Il diminue les risques de maladies cardio-vasculaires.



***Surtout, le chou chinois est un des légumes qui contient le plus de calcium dit « disponible », c'est-à-dire directement assimilable par l'organisme.**

*En outre il contient une grande concentration de vitamine A qui favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en bonne santé et favorise une bonne vision nocturne.

Mode d'utilisation.

*Ce légume peut se consommer en soupe, en salade, sauté avec de la viande.

*En Chine il entre dans la composition des raviolis et des galettes fourrées.

*Au nord-est de la Chine, il peut être fermenté par saumurage. On l'appelle alors Suan Cai. Il serait à l'origine de notre choucroute !

*On peut manger les feuilles crues, émincées avec une vinaigrette en salade. Il est alors de nature beaucoup plus froide et contre balance des mets trop épicés et lourds à digérer.

***Il est très courant en Chine de le prendre sous forme de bouillon.**

On fait alors dorer des oignons émincés.

On ajoute un peu d'ail et du gingembre pilé, puis de l'eau salée que l'on porte à ébullition.

On jette ensuite du chou émincé grossièrement et on laisse cuire 5 à 7 minutes.

On se trouve alors devant une soupe délicieuse.

*En Chine, on accroche les feuilles de chou pour les faire sécher en prévision de l'hiver. En automne, toutes les cours des maisons étaient ainsi garnies de rangées de feuilles suspendues.

***L'application externe des feuilles de chou sous forme de cataplasme est très courante :** Après les avoir stérilisées par immersion dans l'eau tiède, on les applique sur la poitrine en cas de bronchites, sur les brûlures, les dartres, les entorses, les froissements de muscles, les ganglions enflés, les gerçures de sein, la goutte, les furoncles, les panaris, les phlegmons, les plaies suppurantes (changer les feuilles fréquemment), les névralgies faciales, la rougeole (application à la cheville, aux poignets, au front et à la nuque), en cas d'urticaire, de zona.

*Il entre dans la composition du fameux régime « Okinawa », dit de « longévité ».

Contre-indications

*Il convient d'éviter d'en consommer en excès en cas de faiblesse de l'énergie de la Rate, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. De par son caractère « glissant », il peut légèrement être laxatif.

*De même en cas de faiblesse du Poumon.

*Dans les textes anciens, il est dit que le chou chinois est incompatible avec la prise de réglisse !

Conclusion

Voilà un légume qui a su s'acclimater à notre sol.

Je vous conseille vivement de le faire entrer régulièrement dans vos préparations culinaires en n'oubliant pas de varier vos aliments et de privilégier la consommation de légumes et de fruits de saison et de région.

