

Collection dirigée par **CAROLE MINKER**
DOCTEUR EN PHARMACIE

BROCOLI

ET AUTRES CRUCIFÈRES



NATHALIE COUSIN

Un concentré de **bienfaits** pour
votre santé, votre beauté et votre jardin

EYROLLES

BROCOLI

ET AUTRES CRUCIFÈRES

Un concentré de bienfaits
pour des aliments 100 % naturels



Le brocoli et les autres Crucifères (choux, cresson, moutarde, radis, navet, colza...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : prévenir le développement de maladies chroniques (cardiovasculaires, neuro-dégénératives, cancers...), booster immunité et tonus, soulager problèmes digestifs et douleurs diverses, freiner le vieillissement...
- **Pour votre beauté** : vous aider à rester mince, faire disparaître abcès et acné, assainir la peau grasse, raviver un teint terne et fatigué...
- **Dans votre jardin bio** : cultiver vous-même ces précieux légumes, profiter au mieux des associations favorables, les utiliser comme engrais vert...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés**.

Reporter-photographe pour la presse, formée à la naturopathie, **Nathalie Cousin** exerce également, en Touraine, l'hypnose thérapeutique. Elle a écrit une quinzaine d'ouvrages dans le domaine de la diététique et de la santé naturelle, aux éditions Rustica, Delville et Albin Michel.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Brocoli et autres Crucifères

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*
S. Chapin, *Vinaigre*
Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*
C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
C. Minker, *Ail et autres Alliées*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55383-3

Nathalie Cousin

Brocoli et autres Crucifères

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre jardin

EYROLLES



Pour Léo et Marylou, mes petits loups d'amour.

Au fil de notre vie ensemble, je vous donne des clefs pour prendre soin de votre corps et de votre esprit ; ce livre est une ressource supplémentaire à emporter avec vous dans l'avenir.

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de Crucifères doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

Introduction

Les Brassicacées – terme scientifique qui remplace celui, toujours répandu, de Crucifères – occupent une place particulière parmi les végétaux utilisés par l’homme grâce à la grande richesse de leurs composés et grâce aux vertus particulièrement bénéfiques qu’ils dévoilent. La recherche scientifique valide de plus en plus de pratiques empiriques d’antan, en particulier en matière d’alimentation et de santé. Cependant, même si toutes les recettes de grand-mères ou les usages populaires n’ont pas (encore !) tous été validés par la science, leur valeur n’en est pas moins tout à fait intéressante et digne d’être considérée et utilisée. Ce livre réunit donc aussi bien les connaissances issues de la recherche que celles issues de l’usage traditionnel pour entretenir sa santé et sa forme, soigner les grands et les petits maux de l’existence... Car au palmarès de cette famille de plantes s’invitent la prévention du cancer ou des maladies dégénératives comme aussi l’apaisement des douleurs rhumatismales ou le soin des pathologies ORL de l’hiver. Les Crucifères ont des pouvoirs antioxydants, anti-cancers, antibiotiques, anti-inflammatoires... et peuvent presque être considérés comme des aliments médicaments.

Mais ce livre serait incomplet sans les plaisirs liés à la culture (au jardin, au potager ou à la maison) et à la dégustation de recettes à base de Crucifères...

Les représentants de cette grande famille des Brassicées méritent vraiment de trouver une place dans nos habitudes alimentaires et d'hygiène de vie ! Tout comme l'adage déclarant qu'une pomme par jour éloigne le médecin, un Crucifère par jour attire la santé !

À la découverte des Crucifères

La variété des Crucifères est vraiment étonnante ! Si l'on reconnaît facilement la parenté entre le chou vert et le brocoli, le chou de Bruxelles et le chou-fleur, le lien avec le wasabi, le pastel, le colza, le cresson, la monnaie-du-pape, le maca ou la rose de Jéricho l'est beaucoup moins ! Et pourtant...

Un peu de botanique

Les *Brassicaceae* (*Brassicacées*), autrefois nommées Crucifères, constituent une grande famille de plantes herbacées à racine pivotante comprenant des espèces cultivées et des espèces sauvages. Ces plantes sont dicotylédones, c'est-à-dire qu'elles possèdent deux cotylédons, des feuilles alternes, des fleurs généralement regroupées formant une grappe allongée sans bractée, hypogynes (elles sont placées sous l'ovaire) et hermaphrodites. Les sépales libres sont au nombre de quatre, les pétales libres sont aussi au nombre

de quatre et alternes aux sépales. C'est d'ailleurs justement cette forme en croix qui a donné à la famille le nom de Crucifères. Les pétales sont le plus souvent jaunes ou bien blancs. Les étamines sont généralement au nombre de six dont deux courtes externes et quatre longues internes. Le fruit est de type silique allongée ou courte. La ressemblance des fleurs et des fruits a permis aux botanistes de regrouper ces plantes en une famille dès le xvi^e siècle. Mais cet air de famille apparemment évident cache en fait une grande complexité génétique, qui rend la classification très complexe.

Variétés et espèces

12

La famille des Brassicacées compte en effet environ 340 genres et 3 350 espèces. La classification des espèces est un travail de rationalisation en constante évolution, qui prend en compte l'aspect des plantes – comme au temps des premiers botanistes – mais aussi les caractéristiques les plus pointues d'aujourd'hui dont leur génotype. Il existe ainsi un système de classification mis au point par un scientifique coréen nommé « triangle de U », qui vise à comprendre la façon dont les différentes Brassicacées se sont combinées au fil du temps pour créer des espèces multiples. Une approche génétiquement cohérente, bien que

tous les membres de la famille ne trouvent pas leur place dans ce triangle...

Zones de production

Les plantes primitives de cette famille étaient présentes déjà à l'ère secondaire et sur toute la surface du globe. À l'ère tertiaire, la séparation des continents aurait permis le développement de nombreuses espèces différentes. Cette grande famille dispersée partout dans le monde entier est aujourd'hui plus largement représentée dans les régions tempérées de l'hémisphère nord.

Utilisations des Brassicacées

13

Les Brassicacées sont cultivées dans les jardins, les potagers et les champs comme plantes ornementales (monnaie-du-pape) ou alimentaires (cresson, radis...), comme condiments (moutarde, wasabi...) ou légumes (chou, navet, brocoli, cresson...). Le colza et la caméline fournissent quant à eux une huile alimentaire. Certaines espèces de Crucifères servent de fourrage, d'engrais vert, de colorant dans l'industrie des teintures d'autrefois, et offrent en

prime à l'industrie une matière première riche en potentiels (voir p. 125)...

Quelques précautions avec les Crucifères

- Comme nombre de fruits et légumes, le chou et les Crucifères en général contiennent de la vitamine K, mais en quantité particulièrement élevée. La consommation de cette vitamine, impliquée dans la coagulation du sang ainsi que dans la minéralisation osseuse, doit donc être limitée et contrôlée chez les personnes prenant des traitements anticoagulants. En grandes quantités, le chou et les Crucifères en général peuvent interagir avec certains médicaments, en particulier les analgésiques.
- On a longtemps suspecté les aliments riches en thioglucosides, tels les Crucifères, de participer au développement de cancers de la glande thyroïde chez l'animal. Une méta-analyse d'études menées dans de nombreux pays n'a pas montré de lien entre la consommation importante de Crucifères et le cancer de la thyroïde chez l'Homme.

Quelques Brassicacées connues

Voici quelques Brassicacées connues, dont certaines se déclinent en plusieurs sous-espèces et variétés.

- ◆ Les Brassicacées sauvages et ornementales:
 - Arabette des champs ou arabette des dames (*Arabis thaliana*)