

Le légume du mois de février

# Le chou-fleur



Zeynep YAGMUR—diététicienne au Réseau Santé Diabète

Le chou-fleur est un légume peu calorique (20 kcal/100 g), il est de la famille des crucifères (p. ex : chou).

Il est riche **en vitamine C, en vitamine du groupe B, en vitamine K et en fibre.**

Il a des effets anti-cancers et pour profiter au maximum de ces effets, mangez-le cru ou légèrement cuit.

Certaines personnes peuvent ressentir des crampes, gaz, douleurs en mangeant le chou-fleur...

### Comment le choisir ?

Les choux-fleurs doivent être fermes et les **fleurons** bien serrés. Le **feuillage** doit être frais, vert et gonflé d'eau.

Les taches brunes indiquent un début de **pourriture**. L'apparence granuleuse des fleurons ne pose pas de problème tant que ces derniers restent bien fermés.

S'ils sont écartés, c'est signe que le légume a été récolté trop tard.

Les **tiges** du chou-fleur se consomment. Pelez si nécessaire et coupez dans le sens de la longueur pour qu'elles mettent le même temps à cuire que les têtes.

### Comment le conserver ?

**Réfrigérateur.** 4 ou 5 jours dans le bac à légumes.

**Congélateur.** Faites-le blanchir trois minutes à l'eau bouillante, puis refroidissez à l'eau glacée. Égouttez et mettez dans des sacs à congélation.

### Comment le cuisiner ?

**Cru :**

- En **trempe**. C'est la manière idéale de servir le chou-fleur violet, car il perd sa couleur à la cuisson. Un plat de service garni de fleurons de chou-fleur blancs, violets, vert lime, et orangé, sera du plus bel effet.

- En **salade**, servez avec une botte de radis, du cresson, du persil, du céleri, de l'aneth, des olives et une vinaigrette au jus de citron. Avec du fromage aux herbes, du beurre d'anchois ou de l'**aïoli**. Émincez-le finement, puis ajoutez des tranches de tomates et des épinards frais. Nappez le tout d'une **sauce** au yogourt et à la ciboulette.

### **Cuit :**

Pour mieux digérer le chou-fleur, faites-le cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée et égouttez-le avant de l'apprêter. Poursuivez ensuite avec l'un ou l'autre de modes de préparation suivants.

- **Au four : en gratin par exemple. Mélangez les choux-fleurs avec une sauce béchamel.** Saupoudrez de fromage râpé mélangé de fine chapelure. gratinez.
- **En Purée ou en stoemp**
- **Moussaka à la turque.** Faites cuire le chou-fleur une demi-heure avec de la viande hachée, de l'oignon, un verre d'eau et un peu de purée de tomates.
- **En tourtière.** Avec des pommes de terre, de la chair à saucisse et de l'oignon.
- **Nappé d'une sauce** tomate au basilic, ou encore d'une sauce au rai-fort, à la moutarde, au paprika, à la crème.

### **Saviez-vous...**

Qu'il existe des choux-fleurs violette, blanc crème, orangée et verte. Toutes les recettes qui conviennent au **chou-fleur** conviennent aussi au **brocoli**.



## Recette : Mousse de chou-fleur au chèvre

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 20 min.

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 1 kg de chou-fleur
- 100 g de chèvre en buche par exemple
- 1 cuillère à café de margarine ou beurre
- Sel et poivre

### **Préparation de la recette :**

- Cuire à la vapeur ou à l'eau les choux-fleurs pendant 20 min.
- Mixer les choux-fleurs avec la matière grasse puis incorporer le fromage de chèvre
- Mixer finement le tout
- Saler et poivrer, puis mixer finement.

**Bon appétit !!**