

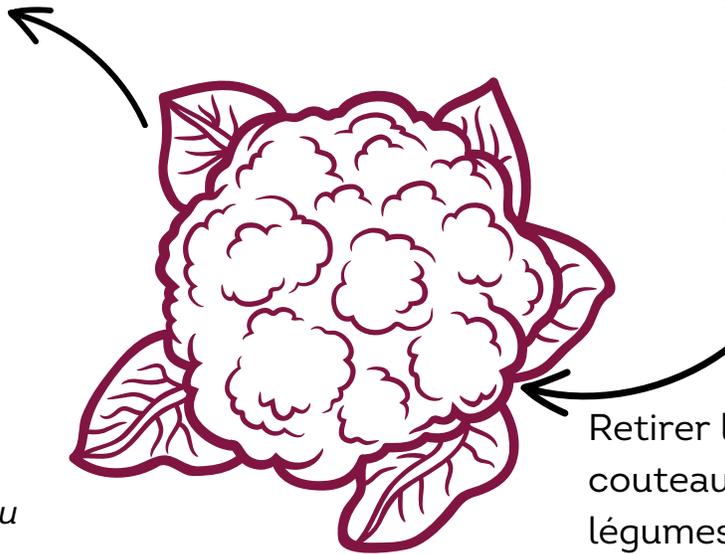
CHOUFLEUR

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LES FEUILLES

Les déguster crues en salades ou dans des sandwiches, ou cuites (ce qui les rend plus sucrées !) dans des braisés, des soupes et des ragoûts.

Elles peuvent être utilisées à la place du chou, du chou frisé, ou de la bette à carde dans de nombreuses recettes, bien qu'elles aient leur propre saveur !



LES FLEURONS

- Crus, tel quel ou en salade
- Dans un sauté
- Dans une soupe
- Rôtis
- Cuits à la vapeur

LA TIGE

Retirer la peau à l'aide d'un couteau ou d'un épluche-légumes. La couper en petits morceaux ou la râper et l'utiliser à la place du « riz », ajoutée à une salade de chou ou à des sauces !

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le chou-fleur est de saison de **juin à novembre** !

STOCKAGE



Le chou-fleur cru a besoin de circulation d'air pour rester frais, le recouvrir d'un grand sac en plastique. Percer des trous dans le sac ou le garder ouvert pour conserver sa fraîcheur. Pour la congélation, s'assurer de blanchir le chou-fleur d'abord!

RIZ DE CHOU FLEUR

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 grosse tête de chou-fleur
- 1 cuillère à soupe d'huile



Recette adaptée de Minimalist Baker

INSTRUCTIONS:

1. Laver le chou-fleur et le sécher. Enlever toutes les feuilles.
2. Couper le chou-fleur en gros morceaux. Les râper en "riz" à l'aide d'une râpe ou d'un robot.
3. Transférer sur une serviette propre ou du papier absorbant. Presser pour éliminer l'excédent de liquide.
4. Faire sauter le riz au chou-fleur dans une grande poêle à feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile. Couvrir pour faire cuire le "riz" à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, pendant environ 5 à 8 min. Remuer de temps en temps.
5. Assaisonner le "riz" comme vous le souhaitez, par exemple avec de la sauce soja ou du sel et du poivre. Servez-le tel quel ou utilisez-le dans vos recettes de riz sauté ou frit pour remplacer le riz !

ALOO GOBI

(POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR AUX ÉPICES INDIENNES)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 tête de chou-fleur, coupée en fleurons
- 1 ¼ lb de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en morceaux de ½ pouce
- 5 c. à soupe d'huile
- ½ c. à thé de graines de cumin
- ¾ de c. à thé de sel
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 c. à thé de piments frais, émincés
- 2 c. à thé de gingembre pelé et émincé
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- ¼ de c. à thé de curcuma
- ½ tasse d'eau

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 425F.
2. Mélanger le chou-fleur et les pommes de terre dans un bol avec 3. à soupe d'huile, les graines de cumin et ¼ de c. à thé de sel.
3. Répartir sur une plaque de cuisson et faire rôtir, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, environ 20 minutes.
4. Pendant que les légumes rôtissent, faire cuire l'oignon, l'ail, le piment et le gingembre avec les 2 c. à soupe d'huile restante à feu modéré, jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée, environ 8-10 minutes.
5. Ajouter le cumin moulu, la coriandre, le curcuma et la ½ cuillère à café de sel restante et faire cuire en remuant constamment pendant 2 minutes. Incorporer l'eau et déglacer le fond de la poêle, puis incorporer les légumes rôtis. Cuire à couvert en remuant de temps en temps pendant 5 min.

Recette adaptée de Smitten Kitchen