

# Chou-fleur



## Choisir

Le chou-fleur peut être de 4 couleurs : blanc, orange, vert et mauve. Le blanc est le plus commun.

Cherchez-en un dont les bouquets sont blancs, fermes et lourds, sans traces sur les bouquets ni les feuilles. Les feuilles doivent être croquantes et d'un vert vif.

## Conserver

Mettez le chou-fleur au frigo dans le sac en plastique perforé dans lequel vous l'avez acheté. Si vous l'avez acheté sans sac, enveloppez-le dans du plastique en magasin. Assurez-vous de perforer la pellicule de plastique.

Le chou-fleur se conserve pendant environ 5 jours, mais consommez-le dès que possible. Le chou-fleur se conserve mieux intact que coupé.

## Préparer

Commencez par couper les feuilles; vous pourrez les utiliser dans des soupes ou des bouillons. Retournez le chou-fleur et coupez la tige juste au-dessus de l'endroit où les bouquets se rejoignent. Coupez les bouquets en morceaux de même taille pour assurer une cuisson uniforme.

Le chou-fleur peut être cuit à la vapeur, sauté, bouilli, rôti ou cuit au four ou au

micro-ondes. Pour que les bouquets restent blancs, cuisez-les dans l'eau avec une cuillère à soupe de jus de citron ou de lait. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

## Manger

Le chou-fleur peut être mangé cru ou cuit et se marie très bien avec toutes sortes de fines herbes et d'épices. On peut même l'utiliser pour remplacer la purée de pommes de terre dans certaines recettes, y compris le pâté chinois.

## Saison

Le chou-fleur de culture locale est vendu de juin à novembre, mais on peut aussi en acheter à longueur d'année au supermarché.

## Valeur nutritive

Il y a 55 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de chou-fleur cru. Le chou-fleur est une excellente source de vitamine C et une bonne source d'acide folique.

Le chou-fleur est un légume crucifère qui contient de nombreux agents phytochimiques qui réduisent les risques de certains cancers et de maladie du cœur.



**Voici une excellente recette de soupe à base de légumes rôtis pour un maximum de saveur. Une super façon de remplir la moitié de son assiette de légumes et de fruits !**

[www.halfyourplate.ca/fr/recipe/soupe-savoureuse-de-legumes-rotis/](http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/soupe-savoureuse-de-legumes-rotis/)

