

Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Passeport santé du chou fleur (*Brassica Oleraceae*)

Famille : Crucifère

Origine : Moyen Orient. Il devient « tendance », en France, au 16^e siècle, grâce au jardinier de Louis XIV, Jean-Baptiste De La Quintinie.

Saison : Printemps, automne et hiver

Production : La France est le 3^e pays producteur européen derrière l'Espagne et l'Italie.

Comment le choisir : Les fleurettes (petits bouquets) doivent être bien serrées, blanches et sans tâches, les feuilles autour doivent être vertes claires, non flétries et la coupe doit être nette et verte à la base.

Caractéristiques :

- * riche en antioxydants
- * riche en vitamine C
- * riche en fibres
- * Faible valeur énergétique

Aussi bon cru que cuit, le chou fleur n'a pas fini de vous surprendre et de convaincre les plus réticents.
Et si on partageait nos meilleurs recettes ?



Recette

Chou fleur curry coco

Recette proposée par Elisabeth R.

Recette pour 1 chou fleur

1 chou fleur **1 ou 2 c à c de curry selon les goûts.**

1 brique de lait de coco

Préparation

Détailler le chou fleur en bouquet.
Le laver à l'eau vinaigrée.
Cuire le chou fleur à la vapeur.
Dans une poêle, faire réduire le lait de coco avec le curry.
Ajouter le chou fleur égoutté dans la poêle.
Bien l'enrober de sauce curry coco.
Servir sans attendre.

Vous n'aimez pas le curry ? Vous pouvez le remplacer par du cumin, du paprika ou bien du curcuma.



PHOTO: ANNE CORREIA/ISTOCK

Idée repas

Taboulé de quinoa aux petits légumes

Filet de cabillaud en papillote

Chou fleur au curry coco

Faissette au miel

Savez-vous planter les choux, à la mode, à la mode, sauriez-vous reconnaître les choux, à l'étal du maraîcher !

Il existe plusieurs types de choux.
Arriveriez-vous à retrouver le nom de chaque chou ainsi que sa spécialité culinaire correspondante ?



A

1-Choux de Bruxelles



B

2-Brocoli



C

3-Chou romanesco



D

4-Chou frisé



E

5-Chou blanc



F

6-Chou chinois

Alpha—La choucroute

Réalisée à partir de chou blanc ou pour les inconditionnels d'un quintal d'Alsace, la choucroute est une spécialité d'Alsace. Plat à base de chou fermenté, elle est appelée « garni » quand elle est servie avec de la viande, charcuterie ou poisson et des pommes de terre.



Delta—Pak Choi

Très rapide à cuisiner, à consommer aussi bien en entrée ou bien en guise d'accompagnement, avec ou sans riz, le Pak Choi est la manière la plus courante de consommer le chou chinois en Asie. Il est sauté avec de l'ail et un peu de piment.



B ta—Pâtes au chou romanesco

D'origine italienne, le chou romanesco se mariera très bien avec de la crème et des copeaux de parmesan. Vous pouvez aussi remplacer les pâtes par des gnocchis. Son aspect très particulier donnera à votre plat une touche graphique et très agréable à l' eil.



Epsilon—la potée

La potée désigne un mélange de viande, charcuterie, légumes et pomme de terre cuits dans un bouillon.

Il existe en France de nombreuses pot es caractéristiques de chaque région.

L'oulado, (potée du Tarn) utilise du chou frisés pour réaliser la sienne.



Gamma— Croquettes de brocoli

Il n'est pas facile de faire manger le brocoli aux enfants. Et pourtant, ce légume gagne à être consommé tant il est intéressant nutritionnellement. utilisons la ruse pour faire découvrir ce légume sous forme de croquette au comté.   dévorer à l'heure de l'apéritif accompagnée ou non d'une sauce légère



Zeta—Stoemp

Direction la Belgique pour cette spécialité culinaire avec le Stoemp. C'est un écrasé de pomme de terre dans lequel on rajoute des légumes, ici des choux de Bruxelles. Il peut se déguster en tant que plat, avec des lardons grillés ou bien en guise d'accompagnement de saucisses ou carbonade.

