< retour

Fruits et légumes

Chou(x)-fleur(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Fleurs (Artichaut, Brocolis, Câpre...)

Origine : Asie mineure

Famille : Crucifères

Poids moyen : 1000g

Le chou-fleur est composé d'une tête compacte (nommée aussi «pomme»), formée de plusieurs inflorescences non développées qui sont rattachées à une courte tige centrale. Ces inflorescences deviennent de petites fleurs jaunes peu savoureuses si on les laisse se développer. Le chou-fleur est habituellement blanc.

Le chou-fleur est recouvert de plusieurs couches de feuilles vertes rattachées à la tige. Ces feuilles forment un écran qui empêche les rayons du soleil d'atteindre la pomme.

On attache parfois les feuilles afin que le chou-fleur conserve sa couleur blanche. Les feuilles extérieures sont longues, coriaces et d'un vert foncé. Les feuilles intérieures, plus petites, plus tendres et d'un vert jaunâtre, sont comestibles.

Comme tous les membres de la famille des choux, il aurait des propriétés anti cancérigènes.

VARIÉTÉS

Certaines variétés sont teintées de pourpre (elles deviennent vertes en cuisant).

Le chou-fleur pourpre ou graffiti : Se rapproche beaucoup du brocoli, il cuit plus rapidement que le chou-fleur blanc et sa saveur est plus douce.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir un chou-fleur à tête ferme et compacte, d'un blanc crémeux, possédant encore des feuilles d'un beau vert. La fraîcheur des feuilles extérieures garantit la fraîcheur de la pomme. Écarter le chou-fleur décoloré, aux taches brunes ou qui commence à fleurir.

QUE FAIRE AVEC ?

Le chou-fleur se mange cru ou cuit. Cru, on le mange tel quel, on le sert en trempette, on le met dans les hors-d'œuvre ou dans les salades. Cuit, il peut être mangé chaud ou froid et gagne à être consommé encore ferme. Il sert de légume d'accompagnement ou se met dans les soupes, les ragoûts, les pâtes alimentaires, les omelettes, les quiches. Il est délicieux recouvert de sauce Mornay ou hollandaise, de béchamel et gratiné.Cuit et réduit en purée, il s'incorpore aux soufflés et aux potages. C'est aussi un ingrédient des marinades, des relishes et des chutneys. Les apprêts du brocoli lui conviennent bien, ces légumes sont d'ailleurs interchangeables dans la plupart des recettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Le chou-fleur cuit très rapidement. Surveiller sa cuisson attentivement, car il se défait et devient vite pâteux, ce qui lui fait perdre saveur et valeur nutritive. Il requiert les soins particuliers des légumes blancs (voir Introduction). On le cuit à l'eau, à la vapeur, à la chinoise, au four à micro-ondes. Pour le faire cuire à l'eau et atténuer son odeur, on ajoute un croûton de pain à l'eau de cuisson, celui-ci absorbera une partie de l'odeur.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Conserver le chou-fleur non lavé au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, il se gardera une dizaine de jours. Cuit, le chou-fleur est plus fragile et ne se conserve que deux ou trois jours. Plus le chou-fleur vieillit, plus son odeur et sa saveur deviennent prononcées.

Le chou-fleur se congèle après avoir été blanchi trois minutes à l'eau bouillante. Sa texture en est toutefois altérée, il est plus aqueux à la décongélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le chou-fleur cru est une excellente source de vitamine C, d'acide folique et de potassium ; il contient de la vitamine B6 et de la niacine. Cuit, le chou-fleur est une excellente source de vitamine C et de potassium ; il est une bonne source d'acide folique; il contient de la vitamine B6 et du cuivre.

Le chou-fleur contient de l'acide citrique et de l'acide malique. C'est le plus digestible de la famille des choux.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
25 kcal	1,84 g	2,79 g	0,30 g	12,50 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
19,60 mg	59,00 mg	0,06 g	0,06 mg	34,00 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
2,08 g	2,00 g	0,05 mg	0,40 mg	0,41 mg

manganèse
0,20 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère dont on suppose que la forme primitive serait originaire d'Asie Mineure ; par

la suite, elle aurait été introduite en Italie où elle aurait subi d'autres transformations. La France découvre le chou-fleur au milieu du 15e siècle ; plus tard le chou-fleur aurait été apporté dans le nord de l'Europe et dans les îles Britanniques, où il est maintenant encore fort apprécié. Aujourd'hui, les plus importants pays producteurs du chou-fleur sont la Chine, l'Inde, la France, l'Italie et les États-Unis. Des vestiges révèlent que ce légume est connu depuis plus de 2 500 ans. Le chou-fleur était cultivé en Égypte, 400 ans avant notre ère.

Gratin de chou-fleur [3]

En savoir plus [3]

Cabillaud juste cuit, andouille de guéméné et crème de chou fleur [4]

En savoir plus [4]

Taboulé de chou-fleur cru [5]

En savoir plus [5]

Saint-jacques rôties, chou-fleur, mangue passion [6]

En savoir plus [6]

Purée de chou fleur [7]

En savoir plus [7]

Terrine aux petits arbres [8]

En savoir plus [8]

Chou-fleur rôti, sauce au nuoc mâm [9]

En savoir plus [9]

Crème de chou-fleur à la fourme d'ambert [10]

En savoir plus [10]

Assiette de légumes et truffe noire [11]

En savoir plus [11]

Velouté de choux-fleur à l'indienne [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15086
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15086
[3] https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-chou-fleur
[4] https://www.qooq.com/recipes/cabillaud-juste-cuit-andouille-de-guemene-et-creme-de-chou-fleur
[5] https://www.qooq.com/recipes/taboule-de-chou-fleur-cru
[6] https://www.qooq.com/recipes/saint-jacques-roties-chou-fleur-mangue-passion
[7] https://www.qooq.com/recipes/puree-de-chou-fleur
[8] https://www.qooq.com/recipes/terrine-aux-petits-arbres
[9] https://www.qooq.com/recipes/chou-fleur-roti-sauce-au-nuoc-mam
[10] https://www.qooq.com/recipes/creme-de-chou-fleur-la-fourme-dambert
[11] https://www.qooq.com/recipes/assiette-de-legumes-et-truffe-noire
[12] https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-choux-fleur-lindienne
[13] https://www.qooq.com/ingredients/choux-fleurs?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/choux-fleurs?page=2