

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



Le chou fleur

Aujourd'hui, partons à la découverte d'un légume d'hiver mais aussi de printemps : le chou-fleur. La pleine saison s'étale de septembre à avril.

Santé : peu calorifique, il est source de vitamine C (une portion crue presque autant que la moitié d'une orange), vitamine B9 (renouvellement cellulaire) et de vitamine B5 (énergie). Il est également source de fer.

Consommé cru, il couvre une bonne partie des apports nutritionnels journaliers. Pour le manger cru, couper le dans de l'eau salée ou vinaigrée pour éliminer les impuretés ou les petits visiteurs.

Conservation : le chou-fleur se garde deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



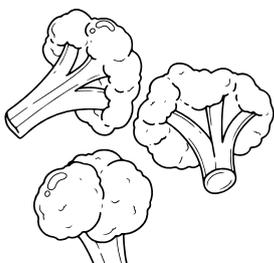
Taboulé de chou fleur cru

1 chou-fleur, 10 radis rose, 1 oignon rouge, 100 g de graine(s) de courge, 50 g de graines de sésame, 1 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de persil, sel, poivre

Couper d'abord le pied du chou fleur cru et ensuite les gros bouquets pour les passer sous l'eau. Les essuyer puis réduire en fine "semoule" à l'aide d'un mixeur. Laver puis couper en rondelles les radis. Éplucher puis émincer ensuite l'oignon rouge très finement ainsi que le persil.

Dans un saladier, mélanger la semoule de chou fleur, les radis et l'oignon rouge. Ajouter ensuite les graines de courges et les graines de sésame. Bien mélanger.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le jus du citron pressé. Saler, poivrer à votre convenance puis ajouter le persil. Ajouter à la salade.



Pesto feuilles de chou-fleur et noisettes

Les feuilles d'un chou-fleur, 1 oignon jaune, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 poignée de parmesan râpé, 1 poignée de noisettes, sel, poivre

Mélanger dans un saladier les feuilles de chou-fleur et l'oignon coupé en gros morceaux. Rajouter l'huile, le sel et masser quelques minutes.

Mettre au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes en surveillant que les feuilles ne noircissent pas.

Mixer ensuite les légumes rôtis avec la poignée de noisettes. Saler et poivrer si nécessaire. Déguster!

Aloo gobi, la recette du chou-fleur à l'indienne

1 chou-fleur, 500g pommes de terre, 2 c.s de curcuma, 2 c.s de cumin, 1 botte coriandre, 50 g de cacahuètes, 2 gousses d'ail, 1 morceau de gingembre, 10 cl d'huile d'olive, 1 gros oignon

Faire chauffer l'huile à feu doux-moyen dans une sauteuse ou grosse casserole et faire torrifier (cuire) les épices pendant 1 min.

Ajouter l'oignon ciselé et l'ail haché et faire revenir quelques minutes sans les brunir dans le mélange d'épices. Ajouter si besoin un filet d'huile pour ne pas que les épices accrochent. Peler et couper les pommes de terre en morceaux, détailler le chou-fleur en fleurettes, les laver et sécher.

Ajouter les pommes de terre, le chou-fleur, les cacahuètes, la coriandre fraîche et laisser cuire 5 bonnes min à feu moyen.

Ajouter 5 centilitres d'eau, mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson 20 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres en mélangeant régulièrement. Saler et poivrer en fin de cuisson.

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison



RÉSEAU
COCAGNE

Carasso
Daniel&Nina

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
D'ACTION

enedis

HG
HAUTE GARONNE
NATURE

santé
famille
retraite
services