

Le Chou-Fleur



Potage à la Du Barry, salades, croûtes ... à la Du Barry. Si les plats à base de chou-fleur furent ainsi associés à la favorite de Louis XV ce n'est pas parce que la dame avait la tête comme ce légume, non, mais par la grâce d'un cuisinier courtisan ayant souci de plaire au souverain qui raffolait de belle ... et du nuageux chou.

Connaitre :

Le chou-fleur, comme l'indique son nom, est une inflorescence, un groupe de tiges ramifiées et développées qui portent des boutons floraux nuageux et blancs, les « florettes », qui n'éclorent jamais.

Les variétés de chou-fleur appartiennent à des groupes se distinguant par leur saison de production. On parle donc des choux-fleurs de printemps, d'été, d'automne et d'hiver. On trouve ainsi du chou-fleur toute l'année sur les étals français. Il provient surtout de Bretagne, du Nord et du Sud-Ouest de la France.

Une mention spéciale pour le spectaculaire « Romanesco » dont les florettes pyramidales sculptent un étonnant légume vert-jaune. On le trouve de la mi-septembre à la mi-octobre.

Parlons Cuisine :

Choisir: Bien blanches, les florettes du chou-fleur doivent être régulières et présenter un grain fin et serré. S'il est vendu couronné de ses feuilles, l'aspect de celles-ci est un bon gage de fraîcheur.

Préparer: Il suffit de séparer les petits bouquets de chou-fleur et de les passer sous l'eau du robinet.

Conserver: Le chou-fleur se garde 2 ou 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Lavé, divisé en petits bouquets placés dans une boîte hermétique, il se conservera mieux encore.

Il se congèle facilement et peut se conserver 6 mois : il suffit de faire blanchir les bouquets (en les trempant 3 min. dans de l'eau bouillante salée) et de bien les égoutter avant de les congeler.

Cuire: Les bouquets de chou-fleur cuisent 10-15 min. dans un grand volume d'eau bouillante (légèrement salée). A la vapeur, comptez 5-10 min. de cuisson.

Pour réaliser une crème de chou-fleur, asséchez le légume cuit en le cuisant de nouveau, à sec dans une casserole jusqu'à ce qu'il roussisse, puis mouillez cette pâte « caramélisée » avec le jus de cuisson.

Pour cuire uniformément un chou-fleur entier, entaillez son trognon en croix.

Astuces: - Pour conserver leur blancheur aux bouquets, ajoutez le jus d'un demi-citron à l'eau de cuisson. Une cuillerée de farine ou un croûton de pain limiteraient l'odeur du chou-fleur.

- Pour faire un gratin, il faut bien égoutter le chou-fleur puis le presser légèrement dans un linge pour lui enlever le surplus d'eau.

Recettes Pour 4 Personnes:

Crème de Chou-Fleur Du Barry : 450g de Chou-Fleur, 1 Pomme de Terre, 1 Jus de Citron, 75 cl de Bouillon de Volaille, 25 cl de Crème Fraîche Épaisse, un peu de Cerfeuil, Sel et Poivre

Épluchez et coupez la pomme de terre en gros cubes, faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Plongez 5 min les

bouquets de chou fleur à l'eau bouillante, égouttez-les et faites-les cuire 20 min à l'eau bouillante salée avec le jus de citron. Égouttez et passez au moulin à légumes les pommes de terre et chou fleur, versez le tout dans une grande casserole, chauffez à feu doux en délayant peu à peu avec le bouillon de volaille bien chaud et la crème fraîche, salez et poivrez. Présentez en soupière chaude et parsemez de cerfeuil.

Gratin de Chou-Fleur et Pommes de Terre :

1 Chou-Fleur, 600g de Pommes de Terre, 30g de Beurre, 30g de Farine, 25cl de Lait, 25 cl d'eau de cuisson des légumes, 1 Pincée de Noix de Muscade, 100g de Gruyère, Sel et Poivre.

Lavez le chou, séparer-le en bouquets. Épluchez les pommes de terre et les coupez en rondelles. Dans une grande casserole, faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée pendant 8 min. Mettez ensuite le chou. Laissez cuire les légumes en veillant à ce qu'ils ne ramollissent pas trop, puis mettez-les à égoutter. Récupérez et réservez 25 cl du bouillon des légumes. Préchauffer votre four à 240°C (Th. 8). Préparer ensuite la sauce : Faites fondre le beurre dans une casserole avec la farine sans cesser de remuer. Mouillez avec le bouillon récupéré, le lait et assaisonner de sel, poivre et noix de muscade à votre goût. Laissez mijoter 10 min, le temps que la sauce prenne. Dans un plat à gratin légèrement beurré, dressez les pommes de terre et le chou. Recouvrez-les de sauce et parsemez de gruyère râpé. Enfournez à four chaud et laissez gratiner 10 à 15 min. Servir immédiatement.

Forme et Santé :

Le chou-fleur s'intègre parfaitement dans une alimentation où l'on souhaite éviter tout excès énergétique : sa consistance et les fibres qui le composent donnent à ceux qui consomment ce légume une agréable impression de satiété. Par ailleurs, son efficacité sur les fonctions d'élimination est indéniable : c'est un des légumes les plus actifs dans la lutte contre la constipation.