

QUE FAIRE AVEC...

... un chou Fleur ?



Salade de chou-fleur tiède

- ☼ Ebouillanter ½ chou fleur dans de l'eau salée pendant 10 min.
- ☼ Passer rapidement à l'eau froide (le chou doit être cuit « al dente »).
- ☼ Assaisonner avec **une vinaigrette légèrement citronnée**, et parsemer de **ciboulette**.

* * *

Gratin de chou-fleur

- ☼ Cuire le chou en bouquets et **4 pommes de terre** en morceaux ensemble dans l'eau salée, pendant 15 min.
- ☼ Faire une béchamel : faire fondre **50 g de beurre** dans une casserole à fond épais ; ajoutez **50 g de farine** et remuez avec une cuillère de bois sans laisser colorer ; la farine doit juste épaissir ; verser **60 cl de lait** progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe ; assaisonnez de sel, poivre et **muscade râpée**.
- ☼ Egoutter et disposer les pommes de terre dans un plat allant au four et le chou-fleur au centre. Garnir de lanières de **jambon**.
- ☼ Arroser de béchamel (ou de crème fraîche), et parsemer de **gruyère râpé (100 g)**.
- ☼ Passer au four chaud (200°C) pendant 10 min, jusqu'à ce que le gruyère soit doré.

* * *

Velouté de chou fleur

- ☼ Mettre dans une casserole, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), **2 pommes de terre**, un **bouillon cube de volaille**, 750 ml d'eau, de l'**origan** et du **sel**.
- ☼ Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit cuit (piquer avec un couteau, qui doit rentrer facilement).
- ☼ Mixer le tout avec **50 g beurre** et **2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**.
- ☼ Assaisonner avec du sel et du **poivre**.

* * *

Chou-fleur râpé à la pomme et au curry (3 à 4 personnes)

- ☼ Râper le chou-fleur et **une pomme**, les arroser avec **une cuillère à soupe de jus de citron**.
- ☼ Mélanger **une pincée de curry** avec **une pincée de piment en poudre**, du sel et du poivre puis en saupoudrer les légumes. Mélanger.
- ☼ Arroser d'**huile d'olive** (2 cuillères à soupe), remuer et laisser mariner au moins 1 heure avant de servir.

* * *

Chou fleur à la flamande

- ✿ Découper le chou-fleur en "bouquets", et faire cuire dans de l'eau salée avec **2 œufs**
- ✿ Quand le chou-fleur est cuit (pas trop), les œufs seront durs. Egoutter le tout.
- ✿ Dans le fond de la casserole encore chaude, mettre **20 g de beurre, sel, poivre, persil**, et un petit peu de **noix muscade**.
- ✿ Passer les œufs sous l'eau froide, leur enlever la coquille, les écraser, et les napper d'un petit filet d'**huile d'olive** (ou de crème fraîche). Ajouter au mélange avec les morceaux de chou-fleur et mélanger le tout.

* * *

Chou fleur en crouste au cumin

- ✿ Effeuille et laver le chou fleur sans le défaire (tailler un bloc de 800 g environ si vraiment gros). Le faire cuire entier pendant 20 min au cuit-vapeur ou à l'eau bouillante salée. Laisser refroidir.
- ✿ Inciser le chou fleur et y glisser des lamelles de **gouda au cumin (200 g)**. Saupoudrer ensuite avec **une cuillère à soupe de curry**.
- ✿ Envelopper le chou fleur **une pâte feuilletée** en serrant bien et enfourner à 180°C pendant 40 min.
- ✿ Déguster chaud.

* * *

Tapenade de chou-fleur au citron

- ✿ Laver le chou fleur et détacher les bouquets. Faire cuire 15 min dans de l'eau bouillante salée.
- ✿ Egoutter et mettre au four à 180°C (thermostat 6) durant 20 min avec **2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de thym et 1 gousse d'ail**. Laisser refroidir puis couper en petits morceaux le chou-fleur, écraser l'ail, puis ajouter **5 à 10 cuillères à soupe de crème fraîche, le jus de ½ citron, quelques feuilles d'estragon**.
- ✿ Doser à sa convenance sel et poivre. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse, à étaler sur des toasts au seigle ou du pain de campagne. Se marie très bien avec des olives noires et des anchois.

* * *

Purée de chou-fleur

- ✿ Nettoyer le chou en le faisant tremper dans un bain d'eau légèrement vinaigrée, puis le mettre à cuire 20 min environ dans de l'eau bouillante salée. L'égoutter, puis le réduire en purée au mixeur ou au moulin à légumes.
- ✿ Faire un roux blond en mettant **60 g de beurre** à fondre. **Saupoudrer 80 g de farine**, remuer puis verser **45 cl de lait**. Bien mélanger jusqu'à ce que la sauce soit lisse, puis assaisonner de sel, poivre et **noix de muscade** selon son goût. Laisser encore mijoter 5 min à feu doux en remuant de temps en temps.
- ✿ Battre légèrement **3 œufs** en omelette, puis les incorporer à la purée de chou. Rectifier l'assaisonnement, puis remettre à chauffer à feu très doux. Continuer à remuer à l'aide d'une cuillère en bois durant 5 min, puis ajouter la moitié de la sauce.
- ✿ Une fois la préparation parfaitement liée, la verser dans un moule à charlotte beurré. Recouvrir avec **100 g d'emmental râpé**.
- ✿ Placer le plat dans un bain-marie et enfourner pour 45 min environ dans le four préchauffé à 150°C.
- ✿ Démouler, puis servir avec le reste de sauce en saucière.

* * *