

👉 *Le chou-fleur est une plante qui produit une boule blanche tendre et compacte. Sa texture et sa saveur sont délicates.*



Chou Fleur

● Conseils

Le chou-fleur se mange cru ou cuit. Cru, on le mange tel quel. Cuit, il peut être mangé chaud ou froid et gagne à être consommé encore ferme. Il sert de légume d'accompagnement.

● Stockage

Conserver le chou-fleur non lavé au réfrigérateur, il se gardera une dizaine de jours. Cuit, il ne se conserve que deux ou trois jours.

● Le saviez vous ?

Il renferme une dose importante de magnésium et de calcium, essentiels au renouvellement et à la multiplication des cellules. Il contient aussi du potassium qui stimule activement les fonctions rénales.

● Recette "Velouté de chou-fleur"

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- persil
- sel, poivre

- 👉 Mettez dans une cocotte minute le chou-fleur et les pommes de terre coupés en morceaux.
- 👉 Mettez de l'eau à mi-hauteur.
- 👉 Faites cuire 10 min à partir du sifflement de la soupape.
- 👉 Mixez le tout et ajoutez l'eau petit à petit.
- 👉 Saupoudrez de persil, sel et poivre.