



Faites une fois une pizza, du riz ou du couscous de chou-fleur

Une bouquet de chou

Le chou-fleur est disponible toute l'année. Il peut donc être utilisé d'innombrables façons dans la cuisine, chacune ayant sa propre saveur. Le chou-fleur ne vous ennuiera pas !

Mettez donc ce légume sain un peu plus souvent sur votre liste de courses. Que pouvez-vous en faire? Chacun connaît les classiques comme les fleurettes à la sauce béchamel ou les fleurettes crues trempées dans la sauce cocktail, qui ont servi d'amuse-gueule lors de nombreuses fêtes de famille. Et vous avez peut-être bien déjà fait du chou-fleur au wok ou rôti. Mais saviez-vous que cette fleur d'un chou a encore beaucoup d'autres possibilités? Des chefs-coqs veggie et des blogueurs alimentaires font des plats savoureux dans lesquels ils travaillent des fleurs de chou-fleur de manière très créative. En remplacement des glucides ou du gluten, par exemple. De même une soupe au chou-fleur peut être délicieusement surprenante. Curieux? Nous vous inspirons volontiers.

Bon à savoir

- Le chou-fleur récolté le matin est à la criée à midi et le jour suivant dans votre SPAR. Donc, délicieusement frais!
- Le chou-fleur se conserve au frigo jusqu'à une semaine. Mettez-le dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Surtout, laissez le feuillage, cela évitera au chou-fleur de se dessécher et lui permettra de rester frais plus longtemps.
- Les fleurs de chou-fleur cru sont un snack délicieux et sain. Mangez-les avec une trempette pour plus de saveur.
- Le chou-fleur est pauvre en calories et riche en fibres, potassium, acide folique et vitamine C.
- Du chou-fleur croquant? Cuisez-le ou étuvez-le quelques minutes. Déposez-le ensuite directement dans de l'eau avec des glaçons ou rincez-le avec de l'eau aussi froide que possible.
- Ces épices s'accordent particulièrement bien avec le chou-fleur: coriandre, cumin, curcuma, noix de muscade, citronnelle, aneth, menthe, thym, ras-el-hanout, romarin, ciboulette et persil.



Hacks créatifs de chou-fleur

Avec ces hacks comme base vous créez en un rien de temps nombre de recettes saines et originales. Les possibilités sont infinies. Profitez-en.

Riz ou couscous original de chou-fleur

- Divisez le chou-fleur cru en petits fleurettes
- Mettez-les dans le mixeur ou le robot de cuisine
- Faites tourner un peu la machine
- Le résultat? Du couscous ou des grains de riz!

Cuisez les grains brièvement dans la poêle avec un filet d'huile d'olive et assaisonnez. Vous aimez-mieux croquant? Laissez-les alors crus!

Pas de mixeur? Pas nécessaire! Vous pouvez aussi râper les fleurs avec la main.

Et ensuite?

Travaillez comme vous le feriez pour un autre plat de couscous ou de riz : délicieux avec un curry, avec des légumes rôtis, avec un morceau de poisson, dans le tajine, ...

Recette d'inspiration SPAR

[Riz de chou-fleur coloré](#)



Fleurettes de chou-fleur rôtis

Coupez le chou-fleur en petits fleurettes.

Dans une assiette profonde mélangez un peu d'huile d'olive avec du poivre noir, du sel de mer, du curcuma et du cumin.

Aspergez le chou-fleur avec l'huile épicée.

Répartissez les bouquets sur du papier de cuisson ou sur une plaque de cuisson.

Rôtissez au four environ 20 minutes à 200°C

Et ensuite?

Délicieux dans une salade, comme farce dans une tortilla, avec des pommes de terre rôties, ...

Saviez-vous que...

vous pouvez également faire mariner ou rôtir un chou-fleur entier ? Coupez les feuilles et enduisez le chou-fleur de votre marinade préférée. Mettez-le au four et faites-le rôtir pendant 40 à 45 minutes. Une pièce maîtresse sur

la table lors d'un festin !



Fond de pizza ou de quiche au chou-fleur

Envie d'une pizza ou d'une quiche bonnes pour la ligne et sans gluten mais qui a cependant bon goût? Ici aussi notre chou-fleur vient à la rescousse.

- Moulez ou râpez les bouquets de chou-fleur finement comme pour le couscous de chou-fleur
- Cuisez-le un peu
- Mettez-le dans une étamine propre et pressez-en l'humidité éventuelle
- Mélangez-y 1 œuf, du fromage râpé, du poivre et du sel de mer
- Assaisonnez au choix
- Mettez la 'pâte' dans une forme à pizza et cuisez 10 minutes à 200°C.

Et ensuite?

Couvrez le fond avec votre garniture favorite de pizza ou de quiche et enfournez encore une fois 10 minutes.

Recette d'inspiration SPAR

[Pizza au chou-fleur](#)



Soupe

Le chou-fleur est une base légère et délicieuse pour une petite soupe fraîche et tonique. Servez-la éventuellement avec du lard rôti. L'essayer? Suivez le lien vers notre recette d'inspiration : [Soupe au chou-fleur](#).
Bon appétit!

Nóg meer bloemkoolinspiratie



Plats d'accompagnement

[Steaks de chou-fleur marinés](#)



Les plats principaux

[Toast naan avec houmous, légumes rôtis e...](#)



Plats d'accompagnement
Autre

[Pain au chou-fleur](#)



Les plats principaux

[Pita végétarienne avec chou-fleur rôti e...](#)



Les plats principaux

[Keftas de chou-fleur au curry](#)



Collations

[Chou-fleur panna cotta avec crevettes](#)