

CHOUX-FLEURS

Novembre 2024

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





LE CHOU-FLEUR EN MODE ZÉRO GASPI

Avez-vous l'habitude de manger 100% du chou-fleur ? En général, le coeur et le feuillage sont gaspillés. Pourtant, le chou-fleur est entièrement comestible. Dans ce cahier, on vous montre comment optimiser son utilisation.

CUISINER LES COEURS DE CHOU-FLEUR

Taillés finement, les coeurs de chou-fleur crus peuvent être ajoutés à vos salades. Il est également possible de les griller au four ou de les faire frire pour les transformer en croustilles maison.

À découvrir et à savourer.





FEUILLAGE

Nous avons simplement fait sauter le feuillage de chou-fleur à la poêle, comme nous l'aurions fait avec du chou.



PURÉE

Nous avons transformé le chou-fleur cuit à la vapeur en une délicieuse purée en y ajoutant un peu de lait et de beurre.



COEURS ÉTOILÉS

Nous avons conservé dans l'eau les étoiles de coeurs de chou-fleur.

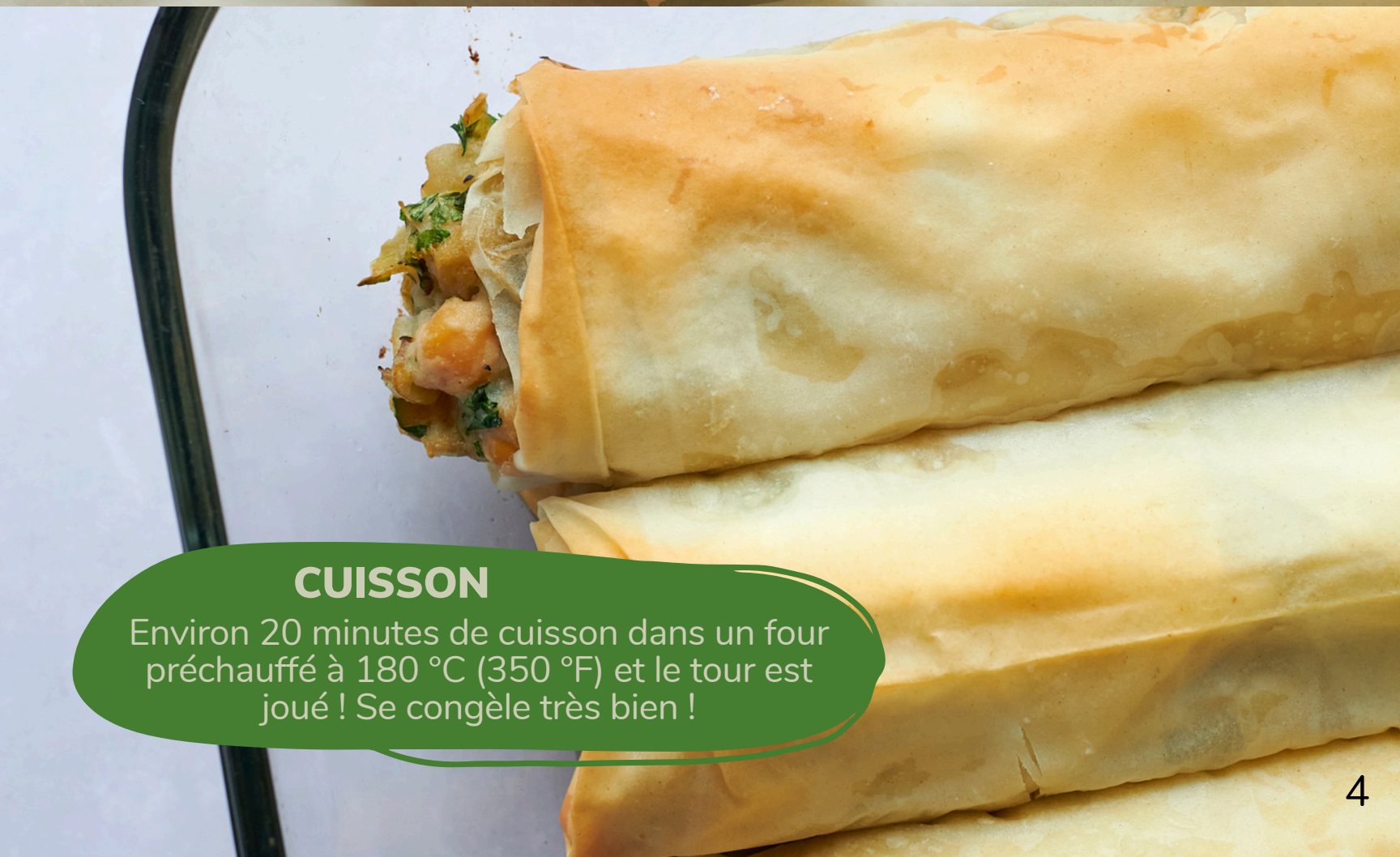
VIDE-FRIGO

Sur la photo, nous avons mélangé de la purée de chou-fleur et du feuillage grillé avec des herbes fraîches, des oignons grillés et un restant de pois chiches en conserve. Nous avons ainsi improvisé des rouleaux feuilletés au chou-fleur.



CUISSON

Environ 20 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F) et le tour est joué ! Se congèle très bien !





TRANSFORMER LES SURPLUS DE PURÉE

Que diriez-vous de transformer les surplus de purée de chou-fleur en une sauce fromagée pour réinventer le classique plat de macaronis au fromage ? Une recette que vous allez refaire assurément !



SAUCE AU FROMAGE

Sur la photo, nous vous montrons l'appétissante texture de la sauce.

MAC & CHOUF

Rendement : 8 portions Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile ou de beurre
- 325 ml (1 1/2 tasse) de purée de chou-fleur
- 125 ml (1/2 tasse) de lait ou de boisson végétale
- 500 ml (2 tasses) de fromage râpé au choix (cheddar, marbré, Suisse)
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées (herbes de Provence, basilic, thym...) (facultatif)
- 750 ml (3 tasses) de macaronis al dente
- 250 ml (1 tasse) de feuillage de chou-fleur, cuits ou crus, haché finement
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure
- Sel et poivre, au goût



Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200 °C (400 °F).
2. Dans une casserole à feu moyen-doux, chauffer le corps gras. Ajouter la purée, le lait (facultatif) et le fromage. Mélanger jusqu'à ce que le fromage fonde et que le mélange épaisse.
3. Ajouter les assaisonnements, les macaronis cuits, et mélanger jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées.
4. Dans un plat de cuisson allant au four, verser les macaronis et couvrir la surface uniformément de feuillage de chou-fleur et de panure.
5. Cuire environ 20 minutes avant de servir chaud.



PIZZA TOUSKI

Sur la photo, nous avons donné une deuxième vie au surplus de sauce au fromage et chou-fleur en l'utilisant comme sauce à pizza.

Crédits

Le projet est rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Alison Caron
Chanie Corbeil-Stroombergen
Florence Brassard

Photographe

Josiane de la Sablonnière



Québec 

