

Le chou-fleur

Légume fleur connu depuis 2500 ans. Il aurait une origine européenne.
Il est le plus digeste des choux.

Nutrition / Vertus

Riche en vitamine C, surtout s'il est consommé cru, en taboulé ou en légumes croque-sel.

Riche en anti-oxydants ce qui lui confère des propriétés anticancérigènes.

Riche en fibres, ce qui participe à l'effet rassasiant du chou-fleur, elles peuvent parfois entraîner des ballonnements et flatulences.

Conseils pour bien les choisir

Choisissez le ferme, de couleur blanc crème, avec des feuilles bien vertes. Le fait de blanchir les bouquets (trempé 3 min dans de l'eau bouillante) permet de détruire des composés, les hétérosides sulfureux, qui sont responsables de cette odeur caractéristique que certains trouvent un peu forte.

Formes commerciales

- à l'unité
- en sachet tout prêt
- surgelé
- en boîte en fer ou bocaux en verre

Idées recettes

Taboulé de chou-fleur

A la vapeur

Accompagné d'une sauce béchamel

En poêlée

Au lait de coco et curry



Restez chez vous, prenez soin de vous.

En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr