



CHOU-FLEUR

LÉGUMES DU MOIS

LES LÉGUMES DE SAISON DE JUIN : DES CHAMPIONS EN CUISINE

Les rayons regorgent de ces légumes en juin : asperges (dernier mois !), artichauts, aubergines, chou-fleur, haricots, brocoli, broccolini, champignons, courgettes, petits pois, friselina, céleri-rave, concombre, chou-rave, chicorée frisée, pakoï, poivrons, poireaux, rhubarbe, radis, céleri, salade, épinards, chou pointu, tomates, fenouil, cresson et carottes. Le chou-fleur est le légume du mois. Quand on pense à chou-fleur, on pense immédiatement au gratin ou à la soupe de chou-fleur. Délicieux ! Mais pourquoi ne pas en faire du houmous ou du couscous ?

FINI LE CHOU-FLEUR À LA SAUCE BLANCHE : 9 RECETTES SURPRENANTES À BASE DE CHOU-FLEUR

Si on vous parle de chou-fleur, vous pensez probablement à un bon bol fumant de soupe au chou-fleur ou à la recette classique de chou-fleur et sauce blanche. Miam ! Mais il existe pourtant tellement d'autres façons de préparer ce délicieux légume. Ces neuf recettes au chou-fleur ont été goûtées et approuvées spécialement pour vous !

CHOU-FLEUR GRILLÉ

Griller le chou-fleur fait ressortir pleinement le goût du légume. En plus, la préparation est simple comme bonjour ! Coupez le chou-fleur en petits bouquets, puis placez-les sur une plaque à four avec du papier de cuisson. Assurez-vous que les bouquets ne se chevauchent pas, ils seront ainsi plus croquants. Saupoudrez d'épices (combinaison gagnante : grains de fenouil, graines de moutarde, ail, curry...) et d'huile. Faites cuire 35 minutes au four. Sublime combiné avec des crudités, telles que de la salade, ou du poulet au citron avec croûte de noisettes. Vous pouvez également couper le chou-fleur en tranches épaisses, le griller, et l'accompagner d'une sauce épicée

HOUMOUS OU SAUCE AU CHOU-FLEUR

Du chou-fleur cru avec une petite sauce est toujours le bienvenu à l'apéritif. Mais avez-vous déjà pensé à faire une sauce avec le chou-fleur même ? Que diriez-vous, par exemple, de surprendre vos invités avec un houmous à base de chou-fleur et de patate douce ?

CURRY AU CHOU-FLEUR

Éloignez-vous du chou-fleur bien de chez nous et ajoutez-le à un curry exotique. Dans ce curry de pommes de terre, nous ajoutons du chou-fleur et des courgettes, mais vous pouvez vraiment y incorporer n'importe quel légume. Pensez aux poivrons ou aux tomates. Vous trouvez que le curry est trop épicé ? Ajoutez-y du yaourt pour l'adoucir.

FRITTATA DE CHOU-FLEUR

Il vous reste du chou-fleur ? La frittata est un moyen idéal d'accommoder les restes. Et une frittata au chou-fleur et aux épinards ne se refuse pas. Ajoutez-y une petite salade, et vous avez un repas complet pour le dîner. Rien ne se perd. L'une de nos recettes favorites !

RIZ DE CHOU-FLEUR

Le chou-fleur est le caméléon des légumes. Preuve en est cette recette de riz de chou-fleur. Le riz de chou-fleur n'est pas seulement délicieux et léger, il s'agit également d'une petite entourloupe idéale pour faire manger un peu plus de légumes à vos enfants.

PIZZA DE CHOU-FLEUR

Une pizza avec un fond de chou-fleur a le goût d'une vraie pizza, les calories en moins. Hip hip hourra ! Nous avons tapissé notre pizza de tomates et d'oignons rouges, mais n'hésitez pas à employer des courgettes, des champignons, des poivrons, etc. Tout est possible !

RECETTES**PIZZA DE CHOU-FLEUR ET TOMATES COLORÉES**

Cette pizza surprenante est délicieuse ! Pour la garniture nous optons pour des tomates et de l'oignon rouge, mais n'hésitez pas à les remplacer par de la courgette, des champignons, des poivrons... laissez libre cours à vos envies.

Ingédients**Voor 4 pizza's:**

1 (petit) chou-fleur
 1 œuf
 150 g de fromage râpé
 1 càs de poudre d'amandes
 1 càc de basilic (séché)
 1 càc d'origan séché
 ½ càc de poudre d'ail
 ½ càc de flocons de chili
 Poivre et gros sel
 200 g de tomates colorées
 1 oignon rouge
 Basilic frais
 1 càs d'huile d'olive.

Préparation

Préchauffez le four à 200°C.
 Coupez le chou-fleur en petits bouquets, rincez-les bien et laissez bien égoutter. Mixez très finement les bouquets de chou-fleur dans un mixeur, puis chauffez au four à micro-ondes pendant 4 minutes. Laissez refroidir et mélangez avec l'œuf, 50 g de fromage, la poudre d'amandes, les épices et le sel pour en faire une pâte à pizza.
 Roulez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé pour en faire un fond de pizza rond. Enfournez pendant 8 à 10 minutes. Rincez les tomates et coupez-les en rondelles très fines. Coupez l'oignon rouge en anneaux.
 Sortez le fond de pizza du four et garnissez de tomates, de l'oignon et de 100 g de fromage. Assaisonnez avec du sel et du poivre et remplacez 10 minutes au four. Arrosez la pizza d'un filet d'huile d'olive et décorez avec du basilic frais avant de servir.

SOUPE DE CHOU-FLEUR AU JAMBON CUIT

5 tranches de jambon Magistral
 1 chou-fleur
 2 poireaux
 1 oignon
 1 cuillère à soupe d'huile
 1 l de bouillon
 1 cuillère à soupe d'estragon finement haché
 2 cuillères à thé de moutarde
 1 dl de crème
 du persil haché
 poivre et sel

Préparation

Nettoyez le chou-fleur et divisez-le en petits bouquets. Nettoyez le poireau et coupez-le en petits tronçons. Emincez

finement l'oignon et détaillez le jambon en languettes. Dans une grande casserole, faites revenir brièvement l'oignon et le poireau dans l'huile chaude. Joignez les petits bouquets de chou-fleur laissez-les colorer un peu. Mouillez avec le bouillon et portez le tout à ébullition. Couvrez et laissez cuire la soupe 15-20 minutes à feu doux.

Mixez finement la soupe, puis liez-la avec la crème et incorporez l'estragon, le persil, la moutarde et le jambon. Réchauffez le tout, mais sans faire bouillir.

PICKLES BELGES



Ingrédients

2 cornichons frais
 ½ chou-fleur
 4 branches de céleri
 4 carottes
 1 botte d'oignons grelots frais
 1 fenouil
 1 paquet de mini-maïs
 Sel marin

Pour la sauce :

1 L de vinaigre d'alcool
 6 càs de moutarde douce
 3 càs de sucre candi
 50 g de farine
 1 càs de curcuma
 Le jus d'1/2 citron

Préparation

Nettoyez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Versez les légumes dans un saladier et saupoudrez généreusement de sel marin. Laissez reposer minimum 24 heures au frigo. Le sel permet d'éliminer l'excédent de liquide qui engendre la détérioration bactériologique. Rincez abondamment les légumes, puis laissez-les égoutter. Mélangez tous les ingrédients de la sauce au fouet. Rincez quelques bocaux en verre avec de l'eau bouillante. Répartissez les légumes dans les pots, puis versez la sauce. Laissez les pickles reposer au moins 2 semaines avant consommation.

HOUMOUS VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES GRILLÉS ET PAINS PITA GRILLÉS



Le houmous est une préparation végétarienne orientale à base de pois chiches. Cette variante s'enrichit et s'accompagne de légumes supplémentaires. Les petits pains pita parachèvent cette mise en bouche.

Ingrédients

1 petit brocoli
 ½ chou-fleur
 1 poivron rouge
 1 carotte
 1 aubergine
 2 oignons rouges
 2 c à s de jus de citron vert
 1 gousse d'ail
 Poignée de feuilles de persil
 400 g de pois chiches
 Poignée de noix
 2 c à c de poudre de paprika fumé
 2 pains pita
 Huile d'olive
 Poivre et sel

Préparation

Préchauffez le four à 190°C. Coupez le brocoli et le chou-fleur en fleurettes. Débarrassez le poivron de ses graines et parties blanches et coupez-le en lanières. Coupez les oignons en épaisses rondelles. Mélangez les lanières de poivron, le chou-fleur, l'oignon rouge et le brocoli avec un trait d'huile d'olive et relevez de poudre de paprika, sel et poivre. Versez les légumes sur une lèchefrite recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes. Retournez-les régulièrement. Épluchez la carotte et coupez-la en dés. Coupez l'aubergine en dés. Faites cuire les dés de carottes à l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'ils soient encore tout juste croquants. Égouttez. Faites chauffer un trait d'huile d'olive et faites-y rissoler les dés de carotte et d'aubergine. Salez et poivrez. Mixez les légumes (carotte et aubergine) avec l'ail, les pois chiches, les noix, le jus de citron vert et un trait d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Faites dorer les pitas au grille-pain.

Versez le houmous sur 4 petites assiettes. Disposez les légumes grillés par-dessus et décorez de persil.

CHOU-FLEUR GRILLÉ, LÉGUMES ET SALSA ÉPICÉE



Ingrédients

1 chou-fleur
Huile d'olive
Poudre d'ail
Poudre de chili
Cumin
Sel et poivre
Fromage râpé
200 g de lamelles de poulet fumé
200 g de haricots noirs
1 piment vert, coupé en rondelles
1 tomate
1 avocat
1 oignon rouge, coupé en petit morceaux

Sauce

250 ml de yaourt grec
1 à 2 càs de sambal (condiment à base de piments)
Sel

Finition

1 citron
Coriandre

Préparation

Préchauffez le four à 190°C.
Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Coupez le chou-fleur en 4 grosses tranches et placez-les sur le papier sulfurisé. Arrosez abondamment d'huile d'olive.
Parsemez de poudre d'ail, de poudre de chili, de poivre, de sel et de cumin. Enfourez pour 20 à 25 min. et retournez ensuite les tranches.
Dispersez le poulet, l'oignon rouge, le piment et les haricots noirs sur le chou-fleur. Saupoudrez de fromage râpé et enfourez à nouveau pendant 5 à 10 minutes.
Mélangez le yaourt grec avec le sambal et le sel en fonction de vos goûts. Coupez ensuite la tomate et l'avocat en dés.
Sortez le chou-fleur grillé du four, placez-le sur des assiettes et

ajoutez les dés de tomate et d'avocat. Servez avec la sauce, quelques feuilles de coriandre et des quartiers de citron.

TARTINE DE STOEMP ET SAUCISSE



Ingrédients

4 chicons
4 piccolos
4 saucisses
1/2 chou-fleur en fleurettes
500 g de pommes de terre farineuses
800 ml de bouillon de légumes
1 oignon émincé
200 ml de lait
200 g de fromage râpé
Persil
Ciboulette
Beurre
Noix muscade
Poivre et sel

Préparation

Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Cuisez les pommes de terre à point dans le bouillon de légumes.
Faites revenir l'oignon émincé dans un peu de beurre. Ajoutez les fleurettes et les chicons et laissez cuire jusqu'à ce que le tout commence à dorer. Laissez mijoter sous un couvercle jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit à point.
Réduisez les pommes de terre en purée et mélangez avec les légumes cuits à l'étuvée, une noisette de beurre supplémentaire et le lait. Salez, poivrez et ajoutez de la noix muscade à votre convenance.
Faites dorer les saucisses. Ouvrez les piccolos et posez-y une cuillère de stoemp. Ajoutez la saucisse par-dessus et recouvrez de fromage. Laissez gratiner sous le grill durant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.