

Le chou-fleur

ecollation.org

Le chou-fleur fait partie de la famille des choux. Il est appelé ainsi car la partie de la plante qui est mangée est le bourgeon de la fleur. Ce légume est consommé avant la floraison. Il est habituellement d'un blanc éclatant, mais peut aussi être pourpre, orangé ou vert.

Le chou romanesco est une variété spectaculaire de chou-fleur que l'on reconnaît à ses fleurettes vertes (ou fleurons, ou bouquets) de forme pyramidale et disposées en spirale régulière.

THÉMATIQUE

FICHE

Le cultiver

Les plants sont mis en terre assez tôt au printemps, ils pourront ainsi être récoltés avant les grandes chaleurs. D'autres variétés plus tardives sont plantées au début du mois de juillet pour être récoltées à l'automne.

Pour que le chou-fleur conserve sa couleur blanche, les producteurs attachent les feuilles au-dessus, de manière à l'enrober pour le protéger de la lumière.

Le chou-fleur frais du Québec est disponible de la fin juin à la mi-octobre. Il est aussi possible d'en retrouver surgelé tout au long de l'année.

Le conserver

Pour maximiser le temps de conservation, choisir un chou-fleur dont les bouquets sont compacts et sans taches brunes. Il se conserve de quatre à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Étant donné que le processus de transformation qui mène à la surgélation est très court, le chou-fleur surgelé est très frais. Il est alors avantageux de le cuire, car sa texture devient molle lors du dégel.

Le cuisiner

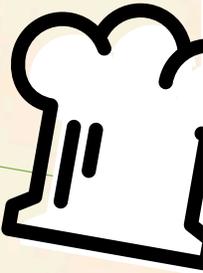
- Il se consomme cru ou cuit, en crudités, en salade, en potage, sur une pizza, dans un bouilli, en purée, avec une béchamel ou gratiné. La seule limite sera l'imagination!
- Le tronc du chou-fleur et les feuilles sont aussi comestibles. Il suffit de les hacher, puis de les ajouter dans un potage ou dans un sauté de légumes pour éviter qu'ils ne se retrouvent au compost.
- Tout ce qui se cuisine avec le brocoli peut aussi se préparer avec le chou-fleur!

Le chou-fleur et la santé

Étant un légume, le chou-fleur contient des fibres qui sont essentielles au bon fonctionnement du corps. De plus, il regorge de vitamines et d'anti-oxydants. Ces derniers sont comparables à des « petits chevaliers » qui combattent les agents dangereux pour le corps, protégeant ainsi contre diverses maladies.

Tout comme le brocoli, le chou-fleur fait partie de la famille des crucifères. Il contient des composés soufrés ayant un impact positif sur la santé, en protégeant de certaines maladies.





Le déguster

Matériel

Pour le groupe :

- 1 chou-fleur blanc entier avec de belles feuilles
- Couteau pour couper les fleurettes
- Contenants pour les fleurettes
- Pince pour distribution
- Thym séché
- Muscade moulue

Pour chaque élève :

- 1 assiette
- 1 fleurette de chou-fleur blanc
- 1 fleurette de chou-fleur saupoudré de thym séché
- 1 fleurette de chou-fleur saupoudré de muscade moulue

Les suggestions du chef pour amener de la variété

Taboulé de chou-fleur (pour une classe) :

- Hacher un chou-fleur au robot culinaire, pour obtenir des morceaux de la taille d'un grain de couscous.
- Dans un grand bol, ajouter au chou-fleur haché et mélanger :

- le jus d'un citron ou de deux limes
- 30 ml d'huile d'olive
- 60 ml de persil frais haché
- 60 ml de menthe fraîche hachée
- 60 ml de ciboulette hachée finement
- 1 tomate coupée en dés
- Au goût, sel et poivre

Petit mouton de chou-fleur

- Défaire un chou-fleur en fleurettes.
- Prendre 1/2 olive noire pour la tête.
- Avec l'autre moitié de l'olive, faire de petites languettes pour les oreilles et les pattes.



ÉTAPE 1

Mise en appétit!

Présentez un chou-fleur blanc entier avec ses feuilles vertes aux élèves. *Connaissez-vous cet aliment?* Invitez-les à le décrire avec le sens de la vue (couleur, forme, taille, aspect). *Avez-vous déjà goûté? Si oui, avez-vous aimé? Avez-vous envie de goûter?*

ÉTAPE 2

Intrigants ingrédients !

Avant de distribuer les échantillons, demandez aux élèves d'attendre votre signal pour goûter en bouche. Distribuez les assiettes contenant les trois fleurettes de chou-fleur. Demandez aux élèves d'explorer les différents aliments, de les décrire, de trouver les différences. *Croyez-vous qu'ils aient des goûts différents? Lequel avez-vous le plus envie de goûter?*

ÉTAPE 3

À vos marques, prêts? Goûtez !

Tous ensemble, goûtez le chou-fleur blanc, puis les deux autres. Récoltez les commentaires à chaque dégustation. *Est-ce que les goûts vous surprennent? Lequel avez-vous préféré? Pourquoi?* Encouragez les élèves à préciser leurs préférences.

Plus d'astuces sur le chou-fleur

<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/aliments/chou-fleur/>

