

RECETTES

SAVIEZ-VOUS QUE TOUT SE MANGE
DANS LE CHOU-FLEUR ?

choux fleurs



Association
Free Go.

A circular logo on a brown background. It features a stylized white letter 'b' with a green leaf on top, enclosed in a white circle. Below the circle, the text "benoudais.ch" is written in white and green lowercase letters.

benoudais.ch



TE PRENDS PAS LE CHOU

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Saviez-vous que tout se mange dans le chou-fleur ? Trop souvent, on jette les feuilles et le tronc, par méconnaissance. Pourtant, ces parties sont délicieuses et nutritives !

Polyvalent : le chou-fleur peut être consommé cru, cuit, rôti, grillé, en soupe, en purée... il y a mille et une façons de le préparer !



**ON L'ADORE
T'ES TROP CHOU !**





POUR 4 PERSONNES

LES FEUILLES ET CÔTES
D'UN CHOU FLEUR
1 OIGNON
500G BOUILLON
15G BEURRE
50G CRÈME
SEL & POIVRE
ÉPICES



- Éplucher et émincer l'oignon
- Chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide
- Ajouter les feuilles et pieds de chou-fleur, le bouillon, le sel, les épices (sauf le poivre) et l'eau
- Couvrir et cuire 20 minutes environ
- Incorporer la crème et poivrer
- Mixer finement et servir bien chaud.

Conseils:

- Vous pouvez ajouter d'autres légumes à la soupe, comme des pommes de terre ou des carottes.
- Parsemez de persil frais haché avant de servir.

ON NE JETTE RIEN
**VELOUTÉ DE FEUILLE
ET TRONC**



1. Découpez le chou-fleur en gros morceaux (fleurons + tiges si désiré)
2. Placez le tout dans un robot mixeur et pulsez plusieurs fois jusqu'à ce que le chou-fleur soit réduit en miettes, ayant une texture se rapprochant de la semoule. Prenez soin de ne pas mixer trop longtemps ou votre « riz » risque de devenir pâteux. Pour éviter cela, préférez procéder en plusieurs fois, en râclant les bords du bol mixeur de temps à autre pour s'assurer l'obtention d'une texture homogène
3. Pressez l'excès d'humidité en plaçant le riz de chou-fleur dans du papier absorbant et en faisant pression avec les mains. S'il est bien sec, il sera ainsi plus léger à la cuisson et en aucun cas pâteux. Note : cette étape est facultative mais recommandée
4. Faire sauter le riz de chou-fleur dans une poêle placée sur feu moyen avec un peu d'huile pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. N'oubliez pas l'assaisonnement qui donne toute sa saveur au riz de chou-fleur !

ÇA RIZGOLE !

RIZ DE CHOU-FLEUR →





UN CHOU FLEUR AVEC
TOUT DESSUS (FEUILLE,
TRONC, ETC.)
200G CRÈME
SEL & POIVRE

30G HUILE DE SESAME
GRILLÉ OU UNE HUILE
VIERGE PLEINE
D'ARÔMES

Plongez les morceaux de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien tendre

Pendant ce temps, dans une petite casserole, portez à ébullition la crème. Ajoutez du sel et du poivre. Laissez réduire la crème de moitié jusqu'à ce qu'elle commence à caraméliser. Mélangez-la avec un fouet au cours de la cuisson

Égouttez les morceaux de chou-fleur et mettez-les dans un mixeur. Ajoutez du sel et du poivre. Pulsez en versant en filet la crème réduite jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajoutez l'huile. Goûtez la purée et rectifiez-en l'assaisonnement



PURÉE ! ON METS TOUT ?

MIX TON CHOU





POUR 4 PERSONNES

150G CHOU-FLEUR
50G CHOCOLAT NOIR
120G TOFU SOYEUX OU DE
MASCARPONE
80G DATTES FRAÎCHES
OU 50G SUCRE
1 PINCÉE DE SEL
1 PINCÉE DE VANILLE EN
POUDRE
1 BLANC D'ŒUF

Casser le chocolat dans un bol et séparer le chou-fleur en petites fleurettes
Faire bouillir l'eau d'un cuit vapeur et déposer ces deux ingrédients sur le panier. Faire cuire 10 minutes
Pendant ce temps, battre le blanc d'œuf en neige bien ferme avec la pincée de sel.
Lorsque le chou-fleur est tendre et le chocolat fondu, placer tous les ingrédients, à l'exception de l'œuf en neige, dans un blender et réduire en purée fine
Verser dans un saladier et incorporer délicatement le blanc en neige.
Répartir dans 4 coupelles, décorer à l'envie et placer au frais pour au moins 3 heures

**#OUIONOSE MOUSSE CHOCOLAT
CHOU-FLEUR** →

UTILISE TES RESTES DE CHOU-FLEUR
CUI... TU VERRAS C'EST BLUFFANT !


benouais.ch



+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

