



# Chou-fleur local

Disponibilité:  
juin à novembre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'il n'est pas difficile !

Le chou-fleur se déguste cru ou cuit. En salade, en gratin, en flan, en beignet, etc., vous trouverez forcément une recette qui vous plaira !

→ Parce qu'il est toujours prêt !

Qu'ils soient blancs, oranges, verts ou encore violets, tous les choux-fleurs se cuisent rapidement. De 5 à 15 minutes à la vapeur ou dans une eau frémissante et le tour est joué ! Attention, trop cuit, il perd de sa saveur et devient vite collant.



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Taboulé de chou-fleur cru



PORTIONS : 4

20 MIN

### Ingrédients

- 1,25 L (5 tasses) de chou-fleur haché
- 375 ml (1 ½ tasse) de tomates coupées en cubes
- 250 ml (1 tasse) de persil haché finement
- 125 ml (½ tasse) d'oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail, broyées
- 10 feuilles de menthe hachées finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

### Préparation

- 1 Dans un saladier, déposer les cinq premiers ingrédients.
- 2 Dans un bol, fouetter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel de mer et le poivre noir moulu.

#### Note

On peut aussi servir ce taboulé sur un lit de couscous.

Source : Inspirée de [mangersantebio.org](http://mangersantebio.org)

### Astuce!

- Si vous n'utilisez que le bouquet pour vos préparations, conservez le trognon et les feuilles extérieures pour préparer des soupes.



## Soupe indienne au chou-fleur et lentilles



PORTIONS : 8

15 MIN 25 À 30 MIN

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de cari
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de coriandre moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de lentilles de corail (orange)
- 2 L (8 tasses) de chou-fleur en fleurettes (env. 1 chou-fleur)
- 1 carotte, coupée en dés
- 250 ml (1 tasse) de bébés épinards hachés grossièrement
- Coriandre pour servir

### Préparation

- 1 Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile environ 5 min.
- 2 Ajouter le gingembre, le cari, la coriandre moulue et le cumin. Poursuivre la cuisson 2 min en brassant.
- 3 Ajouter le bouillon, les lentilles et le chou-fleur et faire mijoter 15 à 20 min où jusqu'à ce que les lentilles et le chou-fleur soient cuits. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 2 min.
- 4 Garnir de coriandre fraîche pour servir.

Source : Inspirée de [thehappyfoodie.co.uk/recipes](http://thehappyfoodie.co.uk/recipes)