CHOU-FLEUR DE COULEUR

Le chou-fleur est un brassicacé, la famille des choux, brocolis et du kale. Un grand classique des plateaux de crudités, le chou-fleur est utilisé depuis quelques années comme substitut au riz et au couscous, mais aussi à la pâte à pizza! Si votre chou-fleur est coloré, c'est grâce aux pigments qu'il contient : carotène, chlorophylle et anthocyane lui confèrent de belles couleurs orangée, verte ou violette.

Conservez-le dès l'achat!

- Cru, entier et non-lavé dans le bac à légumes pour 5 jours et plus.
- Cuit, au frigo pour 2 jours.

Faites des réserves!

De mi-juin à la fin octobre.

DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!

En le congelant!

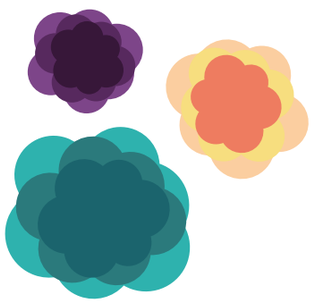
Lavez et coupez en fleurettes puis faites blanchir quelques minutes. Se conserve environ un an dans un contenant fermé.

Idées recettes : *purée, hummus, gratin*

En le déshydratant!

Lavez et coupez en fleurettes puis faites blanchir 3 minutes. Laissez refroidir et épongez puis étalez bien à plat. Au four, réglez à 150°F pour 6 à 10 heures ou au déshydrateur à 125°F pour 8 à 12 heures.

Idées recettes : *potage, pop-corn de chou-fleur*



En le cannant!

Lavez et coupez en fleurettes puis faites tremper dans de l'eau salée et vinaigrée pendant 1h. Blanchissez 2-3 minutes et laissez refroidir. Mettez en bocaux et recouvrez de saumure (15g de sel /litre d'eau) jusqu'à 2 cm du rebord. Procédez à la pasteurisation pendant 45 minutes.

Idées recettes : *sauce, croquettes de chou-fleur*

Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!