

Comment cuisiner le chou fleur ?

Le chou-fleur est un légume-fleur polyvalent, ancien et riche en saveurs : il se prépare cru ou cuit, se marie avec des épices chaudes et des fromages, et se prête à gratins, purées et galettes.

I. Présentation

En direct du potager

Le chou-fleur appartient à la famille des Brassicacées et est une variété de *Brassica oleracea* connue sous le nom **Brassica oleracea var. botrytis**. C'est une plante qui préfère les climats doux, des sols riches et humides, comme ceux Bretons. Il se sème de février à septembre selon les variétés et est replanté au potager quand les plants ont 6 à 8 belles feuilles. Il se récolte 4 à 6 mois après, en ne récoltant que l'inflorescence immature ou tête;



Fleur de chou sauvage

Son histoire

Le chou fleur est issu d'une sélection progressive de variétés de chou sauvage, pour obtenir des jours hâtifs, accomplissant un cycle de vie en une saison. Europe de l'Ouest à partir du XVème siècle et devient un mets privilégié jusqu'au XVIIème siècle. En France, il débarque au XVIe siècle mais est fréquemment relégué au rang de plante ornementale. Et pourtant c'est l'ingrédient central du potage Dubarry, potage de chou fleur crée en l'honneur de Madame du Barry, maîtresse du roi Louis XV de France.. Sa consommation se développe à partir de 1830, et aujourd'hui c'est le chou le plus consommé en France.

Sur les étals

On trouve des choux-fleurs blancs, mais aussi des variétés

vertes, violettes, orange plus rarement. La saison s'étend classiquement de l'automne au printemps selon les types, avec des disponibilités étalées grâce aux variétés de printemps et d'hiver. Dans le Sud Ouest, on en trouve généralement entre Octobre et Mars.



Chou Fleur entier

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer

Avant tout; retirez les feuilles et coupez le pied trop fibreux. Détachez les fleurettes et rincez-les soigneusement.

Vous pouvez ensuite utiliser les fleurettes crues. Si vous le consommez cuit, différentes méthodes sont possibles avec temps indicatifs. Les temps sont à adapter selon la tendreté désirée et la taille des fleurettes.

- **Vapeur** : 8–12 minutes pour des fleurettes encore croquantes, 15 minutes
- **Eau bouillante salée** : 10–15 minutes selon la tendreté souhaitée (10 minutes croquantes, 15 à 20 pour du fondant)
- **Four rôti** : 20–30 minutes à 200 °C pour caraméliser.
- **Soupe/velouté** : mijoter 15–25 minutes puis mixer.

Dans quels plats ?

Le chou fleur peut se consommer dans une large variété de plats.

Cru : les fleurettes peuvent faire office de support de trempettes pour l'apéritif (surtout avec du [pesto de moutarde](#)). Elles se consomment en salade ou mixé façon « taboulé » de chou-fleur.

Cuit: le plat le plus traditionnel est en gratin avec béchamel et fromage. Mais on peut aussi utiliser les fleurettes en accompagnement de pâtes ou de céréales. Elles peuvent être utilisées en garnitures de quiches ou de tartes.

Plus original, cuisinées sous formes de galette ou de riz de chou-fleur (mixé) pour remplacer le riz.

Enfin, le chou fleur peut être mixé pour former une purée ou une soupe, mélangée ou non avec de la pomme de terre. La célèbre **soupe du barry** est basée sur du chou fleur fondant, mixé avec de la crème.

Avec quoi l'associer ?

Sa saveur douce et légèrement sucrée se marie avec de nombreuses épices curry, curcuma, noix de muscade, cannelle à petite dose, paprika, poivres. La moutarde ou le miso blanc sont de bons condiments. Il fonctionne aussi très bien avec **noix, amandes**, graines de sésame, de lin.

Côté légumes, il s'accorde avec pommes de terre, carottes, oignons.

On peut aisément l'associer aux légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots

Il accompagne très bien les viandes blanches, le jambon et le lard, ainsi que les poissons gras.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Cappucino de chou fleur et noix](#)
- [Echine de porc au four et chou fleur rôti](#)
- [Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne](#)
- [Taboulé de chou fleur, pomme, noisette](#)
- [Tarte au chou fleur et au curry](#)



© Au Fil du Thym

Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne



© Au Fil du Thym

Taboulé chou fleur, pomme, noisette



Echine de porc rôtie et chou fleur rôti au four

Sources de l'article :

- [Ferme de Sainte Marthe : Culture](#)
- [Wikipédia : Chou fleur](#)