Comment cuisiner le chou romanesco ?

I. Présentation

Son histoire botanique

Les choux représentent une variété de plante appelée *Brassica oleracea*, caractérisée par têtes compactes « *pommées* » ou non. C'est une des plus anciennes variétés de plantes cultivées (on retrouve même des traces au tout début de l'antiquité !) car elle est assez robuste et de bon rendement. Récoltée d'abord en version sauvage sur les côtes, elle aurait été emmenée dans les terres, puis faite évoluer pour obtenir des variétés aux formes et saveurs différentes. Aujourd'hui, cette variété comprend différents cultivars (= sous variétés sélectionnées et cultivées) correspondants à nos choux alimentaires :

- *Brassica oleracea var. capitata* : choux durs ou pointus
- *Brassica oleracea var. sabellica* : le chou kale
- *Brassica oleracea var. italica* : le brocolis
- *Brassica oleracea var. botrytis* : le chou fleur et le chou romanesco

Le **chou romanesco** est en fait une variété de chou-fleur qui est née et a été cultivée en Italie. Bien que courante là-bas depuis la Renaissance, elle n'est arrivée en France que dans les années 1990. Sa culture a démarré en Bretagne avant de se répandre dans toute la France.

A noter que le chou romanesco est très connu dans le milieu des mathématiciens :

- par sa **géométrie** : il illustre le principe des fractales

: répéter un motif dans un même motif en réduisant progressivement sa taille (ie. La forme de la tête se répète dans les fleurettes, les sous fleurettes, etc)
- la **répartition** de ses fleurettes suit un motif de **spirales** et le nombre de spirale est un nombre de la *suite de Fibonnaci* (une suite de nombre obtenue quand, pour obtenir un nouveau nombre, on somme les deux nombres précédents : exemple 0 , 1 , 0+1=1, 1+1=2, 1+2 =3, 3+2=5..)

Je suis sûre que vous ne verrez plus le chou romanesco de la même manière

En direct du potager

Comme tous les choux, le **chou romanesco** est une plante préférant les climats doux et humides. Il peut aisément être cultivé dans les jardins individuels. On le sème courant mars, pour une récolte en automne. Lors de sa pousse, il forme de jolies têtes vertes pointues, qui sont récoltées.

Dans les magasins / Sur les étals

On retrouve le chou romanesco sur les étals entre septembre et fin décembre. Il se présente sous forme d’une tête entière, à côté de ses congénères chou-fleur et brocolis.

Chou Romanesco

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer?

Le chou romanesco se cuisine comme le chou-fleur, ce qui permet d'imaginer une large variété de préparation. Il diffère du chou-fleur par une saveur plus verte, tirant plus vers la noisette, et sans doute un peu plus compliquée à faire accepter aux réfractaires aux légumes.

Avant toute utilisation, il faut détacher les feuilles, les fleurettes, puis bien laver les fleurettes. Les feuilles ne se consomment pas, et le pied souvent dur ne peut être consommé que mixé ou en soupe.

Ensuite, on peut préparer le romanesco cru, soit en fleurettes, soit mixé façon semoule.

Plus souvent, il se consomme cuit. Il faut alors précuire les fleurettes pour les attendrir avant de les insérer dans des

plats. Ces précuissons se font généralement :

- dans de l’eau bouillante salée
- à la vapeur

La durée de précuisson dépend de la tendreté désirée. On compte généralement une dizaine de minutes pour des fleurettes encore croquantes, 15 à 20 minutes pour des très fondantes.

En soupe, on peut directement faire mijoter les fleurettes.

Dans quels plats ?

Crues, les fleurettes de chou-fleur peuvent être utilisées pour un *apéritif*, où elles seront trempées dans une petite sauce. Cru, mixé, il peut entrer dans la composition de *faux taboulé de chou.*

Cuit, vous pouvez prendre tous les classiques du chou-fleur et les décliner avec le chou romanesco. D’abord, il entre très bien dans la composition de *gratins* d’automne -hiver, seul ou accompagné de pommes de terre, d’autres légumes.

Ses fleurettes peuvent être utilisées pour composer des *plats de pâtes ou de céréales* avec une touche hivernale. Plus originales, elles peuvent être utilisées en *garniture de quiches, cakes ou de tourt*e, où leur côté graphique pourra être mis en avant.

Il peut également être utilisé en *purée ou en soupe*, en association avec des pommes de terre pour atténuer sa saveur.

Enfin, il peut être cuisiné en *galettes*, pour un côté ludique.

Avec quoi l’associer?

Avec sa saveur verte et sa note de noisette, le chou romanesco mérite d’être bien accompagné.

Déjà, évidemment, il fonctionne très bien avec les *fruits secs* (noix, noisette, amande), qui mettront en avant sa note de noisette. Côté épices, il s'accorde avec le *clou de girofle, la noix de muscade, le poivre* mais aussi le *curry, le curcuma et le miso*.

Coté légumes, il fonctionne avec ses copains choux à pommes (chou-fleur et brocolis). Il s'accorde avec la *carotte ou le potimarro*n qui l'adoucissent, les *échalotes, les pommes de terre*, et de manière imprévue avec les *haricots verts*.

Il fonctionne bien avec les *lentilles et les pois chiches*. Ce chou s'accorde bien avec beaucoup de fromages à pâte dure ou pâte « moelleuse » comme les *tomes de montagne, l'emmenthal, le comté* et le *parmesan*. Les fromages très crémeux comme la cancoillotte ou la crème lui conviennent aussi très bien.

Enfin, c'est un accompagnement agréable pour les *viandes blanches ou rouge*.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- Galette de chou romanesco
- Gratin de chou romanesco, tomme et noix
- Lasagnes au potimarron, romanesco et emmenthal

Gratin chou romanesco tomme noix

Galettes de chou romanesco –

Sources : [wikipédia : chou romanesco]