

LE CHOU-FLEUR

De saison de septembre à avril



Le chou-fleur permet d'avoir un **bon transit**, en effet il est riche en **fibres** et en **magnésium**. Il contient aussi des minéraux tel que le **calcium** et le **potassium**. Sa teneur en **vitamines C** et **B** est intéressante.

Comment le conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 2 à 3 jour.
- après blanchiment se conserve 6 mois au congélateur.



Mon astuce :
Pensez à consommer le
chou fleur cru en apéritif
accompagné d'une petite
sauce maison

Gratin chou-fleur et pommes de terre



Faire cuire à l'eau les pommes de terres et les fleurettes.

Préparer une béchamel.

Disposer dans un plat les morceaux de pommes de terre et les fleurettes. (environ 15 minutes)

Ajouter la béchamel et du fromage râpé.

Faire gratiner 10-15 minutes à 240°C.

Chou-fleur rôti



Préchauffer le four à 200°C

Nettoyer le chou-fleur et enlever les feuilles.

Masser le avec un mélange huile, cumin, graines de fenouil, sel et poivre.

Cuir 40 minutes à 1 heure

BON APPÉTIT!

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de chou-fleur : lara.delongeville@hotmail.fr

