CHOU-FLEUR

HISTOIRE

Ses terres d'origine semblent se situer en **Asie Mineure ou à Chypre**. Ce légume a connu des siècles de sélection variétale. Depuis le Moyen Âge, le le chou-fleur a **honoré la table des papes**. Introduit dans nos régions au XVIe siècle, il fut d'abord cultivé dans les abbayes et les châteaux. On l'appelait alors : « cavalo-fiore ». Grâce aux Génois, il est arrivé en France à la fin de la Renaissance. Olivier de Serres en parlait déjà au temps d'Henri IV. Le chou-fleur devint vraiment **populaire sous Louis XIV**. Louis XV en fit l'un de ses légumes favoris.

LA CULTURE EN FRANCE

Fraîcheur et humidité sont indispensables pour les choux-fleurs. Ils ne craignent pas les pluies abondantes mais redoutent la sécheresse et la chaleur. Semés sous serre en mai, les choux-fleurs sont plantés en **juin et juillet**. Les récoltes s'étendent de **septembre à novembre**. La récolte des choux-fleurs s'effectue manuellement. Les choux-fleurs sont coupés et débarrassés d'une partie de leurs feuilles extérieures, qui restent dans les champs.

LES BIENFAITS

Le chou-fleur apporte **peu de calories** : seulement 30 pour 100 g. Il est également riche en vitamine C : de 50 à 100 mg, c'est-à-dire davantage que dans le jus d'une orange. Cette richesse en vitamine C nous incite à consommer souvent du chou-fleur surgelé.

À L'ACHAT

Le chou-fleur surgelé est proposé en **fleurettes** (diamètre 15 à 80 mm), mais aussi en **purée, gratins et dans les poêlées de légumes**. Il existe de délicieux potages prêts à l'emploi à base de chou-fleur.

À TABLE !

Surgelé, il est préparé sous diverses formes : **seul, en fleurettes à cuisiner, en purée, en gratin**. C'est un légume qui entre dans la composition de nombreuses poêlées.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour éliminer l'odeur de cuisson du chou-fleur (odeur de souffre), vous pouvez mettre un croûton de pain dans l'eau de cuisson ou du jus de citron.

PETITE ASTUCE

Pour faire un gratin, après cuisson, égouttez et pressez les bouquets de chou-fleur dans un linge pour enlever toute l'eau excédentaire