

Les recettes de la Ferme

Légume de la semaine : Le chou-fleur. Riche en protéines et potassium.

Recette rapide

Couscous de chou-fleur cru

- Raper ou pulvériser le chou-fleur en grains de la taille du couscous.
- Mélanger avec huile d'olive, cumin ou sumac, persil frisé haché, jus de citron, sel et poivre.
- Rajouter dans votre couscous ce qu'il vous plaît, par exemple : raisins secs, menthe, amandes, ciboule, olives, pistaches, sauce à l'ail, etc.

Soupe délicieuse

Crème de chou-fleur au thym

- Dans une casserole, faire suer 2 oignons à l'huile d'olive.
- Ajouter 3-5 gousses d'ail après 6 min et cuire 1 min.
- Ajouter 2 choux-fleurs en morceaux, 2-3L d'eau ou de bouillon, 6 branches de thym, 3 feuilles de laurier et un peu de sel, cuire à petit bouillon 15 min.
- Retirer le thym et le laurier, mixer, ajouter huile d'olive et servir.

Pour recevoir

Chou-fleur rôti au paprika

- Laisser les feuilles du chou-fleur et assaisonner l'intérieur en écartant les feuilles ainsi que l'extérieur d'une marinade d'huile d'olive, paprika, cumin, sel, poivre, jus de citron (et piment)
- Cuire à 180°C 50 min, afin qu'il soit complètement tendre.
- Servir seul ou avec une sauce à l'ail.
- Goûtez les feuilles du chou-fleur, c'est très bon !

Recette technique

Steaks de chou-fleur au fromage et poivrons verts.

Préchauffer le four à 220°C avec 2 plaques de cuisson afin de les préchauffer.

Couper 2 gros choux-fleurs en grosses tranches, similaires à des tranches de steak. Réserver les extrémités, et les morceaux trop petits.

Recouvrir chaque tranche d'huile d'olive, sel et poivre. Déposer les tranches sur les plaques de cuisson et enfourner 18-20 minutes afin de les dorer sans trop les cuire.

Pendant ce temps, hacher les chutes de chou-fleur, et mélanger avec un peu de chapelure, fromage râpé (ici provolone ou pecorino) petits morceaux de poivrons verts, olives, câpres, persil plat, zeste de citron. Ajouter de l'huile d'olive pour obtenir la texture d'une farce. Goûter, ajouter sel, poivre.

Tartiner la farce sur les steaks et remettre au four 10-15min jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Servir, rajouter un peu de fromage râpé et un jus de citron quand les steaks sont encore chauds.