



Cauliflower

Varieties: White (Snowball, Giant of Napels), Purple (violet Queen, Purple Cape), Orange (Cheddar, Orange Bouquet), Green (Green Macerata)



Storage:

- Refrigerate raw cauliflower, tightly wrapped, for 3-5 days.
- Cooked cauliflower will keep in the refrigerator for 1-3 days.

Preparation:

- Wash with cool water.
- Remove yellowed leaves and tough stems and discard or compost.
- Cook head whole or break apart into florets using your hands or a knife.

Quick Recipe: Cauliflower Soup

1. Break apart a whole head of cauliflower and boil, covered in salted water, until tender.
2. Optional: while cauliflower cooks, sauté 1 medium onion in butter or oil.
3. Puree cauliflower and onion, if using, in a blender with a small amount of cooking liquid or milk until soup is desired consistency.
4. Return soup to pan and simmer for an additional 5-7 minutes.
5. Serve topped with parsley, green onion, and/or shredded cheese.

Good for You:

- Cauliflower is rich in antioxidants, which protect against many diseases, including some types of cancer.

Ways to Use:

- Mash cauliflower with potatoes for extra nutrition.
- Stir cauliflower puree into soups and creamy sauces as a thickener.
- Finely chop or pulse in a food processor and use as an addition to or substitute for rice.

Tip:

The word cauliflower comes from the Latin words for "cabbage flower." The part we eat is actually a cluster of flower heads which will develop seeds if left undisturbed.



Chou-fleur

Variétés : Blanc (Snowball, Giant of Napels), violet (Violet Queen, Purple Cape), orange (Cheddar, Orange Bouquet), vert (Green Macerata)



Stockage :

- Réfrigérer le chou-fleur cru, bien emballé, pendant 3 à 5 jours.
- Le chou-fleur cuit se conserve au réfrigérateur pendant 1 à 3 jours.

Préparation :

- Laver à l'eau fraîche.
- Retirer les feuilles jaunies et les tiges coriaces et les jeter ou les composter.
- Cuire la tête entière ou la défaire en fleurons à l'aide de vos mains ou d'un couteau.

Recette rapide : Soupe de chou-fleur

1. Détachez une tête entière de chou-fleur et faites-la bouillir, couverte d'eau salée, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Facultatif : pendant que le chou-fleur cuit, faites revenir 1 oignon moyen dans du beurre ou de l'huile.
3. Réduisez en purée le chou-fleur et l'oignon, si vous en utilisez, au mixer avec une petite quantité de liquide de cuisson ou de lait jusqu'à ce que la soupe ait la consistance souhaitée.
4. Versez la soupe dans la casserole et laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes supplémentaires.
5. Servez avec du persil, de l'oignon vert et/ou du fromage râpé.

Bon pour la santé :

- Le chou-fleur est riche en antioxydants, qui agissent comme des protecteurs contre de nombreuses maladies, notamment certains types de cancer.

Utilisations possibles :

- Écrasez le chou-fleur avec des pommes de terre pour un apport nutritionnel supplémentaire.
- Ajoutez la purée de chou-fleur dans vos soupes et sauces crémeuses pour les épaissir.
- Hachez finement ou passez le tout au robot culinaire et servez-vous-en pour compléter ou remplacer du riz.

Astuce :

Le mot chou-fleur vient du latin et signifie « fleur de chou ». La partie que nous mangeons est en fait une grappe de têtes de fleurs qui développent des graines si elles ne sont pas dérangées.

