



JAMAIS TROP

CHOU

LE CHOU-FLEUR

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Sur les étals français, on trouve du chou-fleur toute l'année. Cru ou cuit, il se prête à de multiples recettes et présente de sérieuses qualités nutritionnelles. Vous pouvez donc en manger sans compter !

TROUVER LE BON PRODUIT

Avant de choisir, sachez que les plus feuillus seront plus faciles à conserver. En effet, les feuilles protègent la pomme et constituent une réserve nutritionnelle pour la plante. Pour bien choisir votre chou fleur :

- Les fleurettes doivent être bien serrées, blanches et sans taches.
- Si le chou-fleur est vendu avec ses feuilles, celles-ci doivent être de couleur vert pâle et non flétries.
- Vérifiez, enfin, la coupe nette et verte de la base.

CONSERVATION

Le chou-fleur se garde 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

BIEN CUISINER LE CHOU-FLEUR

Le chou-fleur se prête à de multiples préparations. Pour séduire vos convives, vous pouvez le servir cru, accompagné d'autres crudités, le préparer en gratin ou même en faire des beignets... À vous de jouer !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

NUGGETS DE CHOU-FLEUR



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

10 min. Casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 75 g. de chapelure
- 75 g de corn flakes
- 1 c. à. c. de paprika
- 1 cl d'huile de tournesol
- Sel, poivre

ÉTAPES

- Nettoyer le chou-fleur et le couper en fleurettes moyennes. Faire cuire à l'eau bouillante pendant 4 minutes, égoutter et réserver.
- Préparer les ingrédients de la panure. Dans un premier bol, fouetter les œufs. Dans un second bol, verser la farine, le paprika fumé, un peu de sel et de poivre et mélanger. Dans un troisième bol, verser la chapelure et mélanger avec les corn flakes légèrement écrasés.
- Faire chauffer l'huile dans une friteuse ou une grande casserole. Tremper les fleurettes dans le bol de farine/épices, puis dans le bol d'œufs battus et enfin dans celui contenant la chapelure. Faire cuire jusqu'à ce que les nuggets soient bien dorés.
- Dresser dans une assiette, saler, poivrer, parsemer d'herbes de votre choix et servir avec une sauce au fromage blanc aux herbes ou une sauce barbecue.

NUGGETS DE CHOU-FLEUR

