



Le Chou-fleur

Bienfaits

Le chou-fleur, membre de la famille des crucifères, est une bonne source de vitamines C. Cousin du brocoli, ce légume contient une bonne quantité d'antioxydants et d'anti-inflammatoires. Il aide donc à prévenir de l'arthrite, du diabète, du syndrome du côlon irritable et des maladies cardiovasculaires. Le chou-fleur renferme aussi beaucoup de fibres, ce qui facilite la digestion. Également, ce légume, comme les autres de sa famille, contient de la sulforaphane, molécule régularisant la pression artérielle, aidant au bon fonctionnement des reins et prévenant des cancers.

Préparation

Le chou-fleur peut être cuisiné de plusieurs façons : bouilli, cuit au four, réduit en purée. Pour ceux et celles qui préfèrent manger le chou-fleur cuit, il est préférable de le faire à la vapeur. Enfin, il peut aussi très bien être consommé cru, conservant ainsi tous ses nutriments.



Recette - Paella de chou-fleur

Portions : 4 Préparation : 30 minutes Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 2 choux-fleurs en fleurettes
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 échalote française
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1/3 de tasse (80 ml) de vin blanc
- 1 tasse (250 ml) de fumet de poisson
- 3 tomates en dés
- 1/3 de tasse (80 ml) de petits pois surgelés
- 1 poivron en dés
- 1/2 c. à thé (2 ml) de pistil de safran (facultatif)
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poudre de safran
- 32 moules
- 12 crevettes décortiquées

Étapes

- 1- Préchauffer le four (200 C).
- 2- Mettre tous les ingrédients dans une cocotte et mélanger.
- 3- Enfournier et faire cuire 30 minutes.

Sources :

<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/entrees-et-accompagnements/salades/salade-de-quinoa-aux-tomates-et-au-mais/r/13559>
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mais_nu
<http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=1482>

