

LE CHOU FLEUR

Originaires du proche-Orient, plus de 20 variétés sont aujourd'hui produites en France. Il possède un très bon taux de vitamine C (même après cuisson à condition qu'elle soit douce, bien sûr), de vitamine B, de potassium et de magnésium. Son bon rapport potassium/sodium en fait un bon allié pour le rein et ses fibres en font un des meilleurs légumes pour lutter contre la constipation...

TABOULE ROSE DE CHOU FLEUR A LA MENTHE

Détailler un chou fleur en gros bouquets et râper très finement dans un saladier (ou passer dans un robot pour les flemmards et/ou pressés). Arroser immédiatement de **jus de citron**.

Peler un **demi pamplemousse** à vif et couper les suprêmes en morceaux.

Incorporer un petit bouquet de **menthe** ciselée et bien mélanger.

L'assaisonnement : mélanger un **yaourt de chèvre** ou de brebis, 1 cuillère à soupe de **vinaigre** de vin blanc, 1 c à café de **sirop d'érable**, saler et poivrer.

Mélanger le tout et ajouter au dernier moment des **noisettes** grillées concassées (ou noix...)

VELOUTE DE CHOU FLEUR AU CITRON

Détailler le chou-fleur en bouquets et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Rincer à l'eau froide et égoutter.

Mixer avec **700mL de lait de soja** (ou de riz ou de vache...) jusqu'à obtenir une texture lisse.

Incorporer le jus d'un **citron**, saler, poivrer et mixer à nouveau.

Réchauffer quelques instants et saupoudrer de **levure maltée** juste avant de servir.

TARTE AU CHOU FLEUR

-Pâte à tarte sarrasin-froment : mélanger **64gr d'huile d'olive** à **80gr d'eau** et une pincée de **sel** : mélanger à la fourchette pour émulsionner.

Verser d'un coup **200gr de farine** (100gr sarrasin, 100gr froment) et mélanger en 10 coups de fourchettes maximum pour que la farine absorbe le liquide.

Faire préchauffer le four à 180°C et laisser reposer 10minutes minimum.

Pas la peine de malaxer, pétrir ou qui ou quoi ou qu'est-ce...gardez vos forces pour autre chose (la suite par exemple)

Étalez la pâte et garnissez un moule à tarte (le mieux : un moule en métal à fond amovible) : piquer le fond à la fourchette et cuire 10 minutes à blanc.

-Pendant la cuisson du fond de tarte, faire blanchir les bouquets de chou fleur dans dans un faitout d'eau bien salé pendant 2 minutes, puis les plonger dans l'eau glacée. Laisser refroidir et égoutter.

Dans un saladier mélanger **2 œufs**, 4 c à soupe de **faisselle** (ou de **lait de coco**), 2 c à c de **cumin**, quelques brins de **thym** frais ou ½ c à c de thym sec, 2 c à s de **persil** haché, 1 gousse d'**ail** écrasée émincée, ½ c à c de **paprika**, sel, poivre et 60gr de **fromage râpé** (facultatif).

Disposer le choufleur sur le fond de tarte cuit préalablement puis verser la préparation sur la garniture en répartissant bien.

Enfourner 35 à 40 minutes.