

PRODUITS  
ET CONSOMMÉS  
DANS LA  
LOIRE

# CHOU-FLEUR & BROCOLI

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

AUTOMNE

Astuces  
Recettes

**À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.**

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

## SALADE DE CHOU-FLEUR, BROCOLI & NOISETTES

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 20 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 petit chou-fleur
- 1 petit brocoli
- 100 grammes de noisettes
- 1 fromage de chèvre frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez le chou-fleur et le brocoli puis détaillez-les en bouquets. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Lorsque celle-ci est bien chaude, ajoutez les légumes que vous faites cuire à vif pendant une minute. Baissez le feu et faites les revenir jusqu'à ce que les bouquets commencent à s'attendrir.

Pendant ce temps, concassez les noisettes et rajoutez les en fin de cuisson, avec le sel et le poivre. Remuez le tout pendant encore 2 minutes. Ajoutez le fromage de chèvre émietté, un peu de poivre et servez immédiatement.



## CHOU-FLEUR ET CAROTTE EN SALADE

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 15 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 petit chou-fleur
- 3 carottes
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Un peu de persil
- Sel, poivre

Lavez le chou-fleur, détaillez le en bouquets. Lavez, pelez les carottes et découpez les en morceaux de 3 cm environ. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Les légumes doivent garder de leur fermeté mais vous devez pouvoir y planter un couteau facilement. Egouttez les légumes. Pendant ce temps, pressez le jus du citron et mélangez-le à la gousse d'ail préalablement hachée. Dans un saladier, versez les légumes, le jus de citron mélangé à l'ail, le sel, le poivre puis laissez tiédir avant d'ajouter l'huile d'olive et le persil ciselé. A déguster immédiatement, ou à laisser refroidir encore un peu.

## SOUPE DE BROCOLI AUX BOULETTES DE VIANDE

**4** PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 40 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 1 de brocoli
- 2 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 oignon
- 200 g de viande hachée
- huile d'olive ■sel, poivre
- 100 g de crème fraîche

Epluchez et émincez l'oignon. Faites le revenir doucement dans une casserole contenant un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Epluchez les pommes de terre et les carottes. Coupez les premières en petits dés et les secondes en tranches. Ajoutez-les dans la casserole et couvrez-les d'eau. Salez. Portez à ébullition puis laissez cuire pendant 20 minutes. Ajoutez le brocoli coupé en fleurettes, et refaites cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, façonnez des boulettes avec la viande hachée. Faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile.

Mixez la soupe et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les boulettes de viande cuites. Servez immédiatement.

## BROCOLI FONDANT EN FEUILLES DE BRICK

**4** PRÉPARATION 15 MIN.  
CUISSON 10+10 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 2 brocolis
- 6 feuilles de brick
- 1 poignée de raisins secs
- 3 c. à soupe d'amandes effilées
- ½ bouquet de persil
- 1 jaune d'oeuf
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■Sel, poivre

Lavez les brocolis, séparez les bouquets et plongez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Egouttez les brocolis et placez-les dans un saladier. Écrasez-les avec une fourchette en ajoutant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les raisins secs, les amandes, le persil ciselé. Salez, poivrez et mélangez bien le tout.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez le fond d'une feuille de brick. Posez une feuille par-dessus pour avoir une nouvelle épaisseur. Coupez les feuilles en 2. Dans chaque demi feuille, déposez au milieu une cuillère de votre mélange de brocolis. Repliez les extrémités vers le centre pour fermer la feuille. Scellez avec un peu de jaune d'œuf. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites cuire au four à 180° pendant 10 minutes. Dégustez immédiatement.



## FICHE D'IDENTITÉ :

# CHOU-FLEUR ET BROCOLI

### PÉRIODE DE PRODUCTION :

Juin à novembre



### ASSOCIATIONS GAGNANTES :

**Chou-fleur** : viandes blanches, huile d'olive, vinaigre, pomme de terre, curry, carotte, haricot vert, anchois, noix de muscade.

**Brocoli** : viande rouge, truite, fromage (fêta, roquefort, chèvre), pomme de terre, carotte, pignons de pin, raisins secs, ail, noix de muscade.

### JE LE PRÉPARE :

Éliminez les feuilles, creusez le tronc et détaillez en bouquets. Les plus petits choux peuvent se cuire entier, les bouquets se séparent plus facilement après.

### CHOUX ET ASTUCIEUX :

Coquets, les bouquets se prêtent bien à la décoration de l'assiette.

On trouve aux choux de nombreuses vertus pour préserver la santé (dont leur richesse en vitamine C...).

Le chou-fleur est le plus digeste de tous les choux : cuit ou cru, à la croque-en-sel.

Frais ? Les feuilles du chou-fleur doivent être bien vertes et les bouquets bien serrés pour garantir sa fraîcheur.

Pour le brocoli, recherchez les bouquets bien serrés et vert foncé, les petites feuilles sur le tronc doivent être bien fraîches.

## DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

## UNE CUISINE QUI SE RÉINVENTE AU FIL DES MOIS

A chaque saison ses produits, à chaque saison ses recettes ! Respecter la saisonnalité des produits, c'est une excellente façon de dire non à la monotonie et de faire varier son alimentation.

Dans la Loire, vous ne trouverez donc pas de tomates en hiver et jamais d'agrumes : les conditions climatiques règlent le calendrier du producteur. Pour respecter davantage l'environnement, les serres ne sont que très rarement chauffées.

SOURCE : CHAMBRE D'AGRICULTURE DE LA LOIRE, DIAGNOSTIC DE L'ACTIVITÉ MARAÎCHÈRE EN VENTE DIRECTE SUR LE SUD LOIRE, 2010.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR [WWW.TERRESDELOIRE.FR](http://WWW.TERRESDELOIRE.FR)

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

