



Chou-fleur



D'où vient le chou-fleur ?

Le chou-fleur actuel a été créé à partir de choux sauvages dans la région méditerranéenne il y a plus de 2000 ans. Il est devenu très populaire en Asie et en Italie et s'est finalement répandu dans d'autres parties de l'Europe au seizième siècle. Le chou-fleur n'est cultivé qu'en tant que plante agricole et ne pousse à l'état sauvage nulle part dans le monde.



Comment pousse le chou-fleur ?

Le chou-fleur est une plante de saison fraîche qui aime le soleil. Il peut être difficile à cultiver car il ne tolère pas les chaleurs ou les froids extrêmes. La plante est généralement commencée comme pépin en serre et transplantée dans les champs à l'aide de machines spécialisées afin d'éviter les gelées printanières tardives et de permettre une saison de croissance plus longue. Lorsque la tête blanche, appelée caillebotte, mesure de 2-3 pouces (5 à 7.5 cm) de diamètre, les feuilles extérieures sont attachées ensemble au-dessus de la tête et fixées à l'aide d'un élastique, de ruban adhésif ou de ficelle pour empêcher la lumière d'entrer. Cela empêche le processus de photosynthèse de se produire dans les fleurs, qui restent ainsi d'un blanc éclatant. Les choux-fleurs sont généralement prêts à être cueillis 7 à 12 jours après cette opération.

La plupart des choux-fleurs sont cueillis à la main par des ouvriers qui parcourent le champ, coupent les têtes et les feuilles extérieures et les placent sur un convoyeur. Le convoyeur se rend jusqu'à une remorque à plateau tirée par un camion ou un tracteur, où une autre équipe de travailleurs nettoie et emballe les têtes dans de la cellophane perforée ou dans des sacs en plastique ventilés, directement dans le champ. Elles sont ensuite chargées dans des boîtes pour être transférées dans un réfrigérateur avant d'être expédiées à l'épicerie.

Le chou-fleur cultivé localement est disponible de juin à novembre.

Regardez cette vidéo de 4. 03 minutes sur Comment pousse le chou-fleur ? sur PBS : <https://www.pbs.org/video/how-does-it-grow-cauliflower/>

Saviez-vous?

- Le chou-fleur est un légume crucifère de la famille des Brassicacées, au même titre que le chou, le chou frisé, le brocoli, le chou-rave, les feuilles de chou vert et le chou de Bruxelles. Ces légumes sont appelés cultures de cole.
- Le chou-fleur existe en quatre couleurs : blanc, orange, vert et violet, mais c'est le blanc qui est le plus populaire.
- La tête de chou-fleur est appelée « caillebotte » parce qu'elle ressemble à du fromage en grains et qu'elle est composée de fleurettes.

Joke Corner

Q. Comment appelle-t-on un dinosaure qui ne mange que du chou frisé, du brocoli et du chou-fleur ?

R. Un rex crucifère !

Q : Quel type de fleur ne doit jamais être mis dans un vase ?

R : Le chou-fleur

Houmous crémeux

Cette trempette est parfaite pour accompagner des légumes ou des craquelins aux grains complètes.

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés
- 60 ml (¼ tasse) de tahini (pâte de graines de sésame)
- 5 ml (1 tsp) de cumin moulu
- 60 ml (¼ tasse) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 2 ml (½ tsp) de zeste de citron râpé
- 15 ml (1 tbs) de jus de citron (environ ½ citron)
- 30 ml (2 tbs) d'eau (ou plus si désiré)
- 1 gousse d'ail émincée

Directions

1. Dans un robot culinaire, mélanger les pois chiches, le tahini et le cumin. Pulser jusqu'à obtention d'une texture grossière.
2. Ajouter le bouillon, le zeste de citron, le jus de citron et l'eau. Pulser jusqu'à obtention d'une texture lisse ; ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une texture crémeuse. Incorporer l'ail.

Recette consultée sur <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/creamy-dreamy-hummus/>

Pour d'autres bonnes recettes, visitez le site : <https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

