

Chou-fleur & Romanesco : un duo santé coloré 🌱



Valeurs nutritives

Mélangeant la douceur du chou-fleur et la saveur légèrement noisette du romanesco, ce duo regorge de bienfaits! Très riches en eau et faibles en calories (environ 28 kcal/100 g), ils sont parfaits pour une alimentation légère et équilibrée. Leur apport en fibres favorise une bonne digestion, tandis que leurs minéraux — potassium, calcium et magnésium — soutiennent le bon fonctionnement des muscles et des reins. Côté vitamines, ils brillent par leur teneur en vitamine C (jusqu'à 70 mg/100 g), couvrant presque les besoins quotidiens, ainsi qu'en vitamines B et K. Le romanesco se distingue aussi par sa teneur en bêta-carotène, offrant un petit coup d'éclat supplémentaire à votre assiette. Délicieux crus, à la vapeur ou sautés, ils conservent mieux leurs qualités nutritionnelles avec une cuisson rapide et douce.

Conservation 📦

Le chou-fleur et le romanesco se conservent au réfrigérateur, dans le bac à légumes, pendant environ une semaine. Pour une conservation plus longue, ils peuvent être congelés en fleurettes après un léger blanchiment : plongez-les quelques minutes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée pour stopper la cuisson, égouttez et séchez bien avant de les ranger dans des sacs à congélation. Ainsi préparés, ils gardent leur texture et leurs nutriments pendant plusieurs mois.

Consommation 🍽️

Ces deux choux se dégustent de mille façons ! Crus, ils apportent croquant et fraîcheur aux salades ou aux plateaux de crudités. Cuits, ils se prêtent à toutes les envies : vapeur, wok, rôtis au four ou simplement revenus à la poêle. Leur cuisson doit rester rapide (7 à 8 minutes) pour préserver leurs jolies fleurettes, leur couleur et leurs qualités nutritionnelles. On les aime aussi en purée, en gratin ou en soupe pour une touche à la fois saine et réconfortante.

References:

[Ontario Food Terminal Board](#) — “Romanesco Broccoli”

[Centre Jardin Cloutier](#) — “Chou – Romanesco” page (Québec).

Recette

Gratin bicolore chou-fleur et romanesco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- 1 chou romanesco
- 200ml de crème fleurette
- 30g de beurre doux
- 2 pincées de noix de muscade

Préparation :

1. Retirez le trognon et découpez le chou-fleur en morceaux. Faites le cuire une trentaine de minutes dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée, avec le pain rassis (cela atténue l'odeur du chou-fleur).
2. Égouttez le chou-fleur, mixez-le (sans le pain) avec la crème fleurette Grandeur Nature et passez-le au chinois pour obtenir un coulis de chou-fleur épais et bien onctueux.
3. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, ajoutez la muscade.
4. Détachez les sommités du chou Romanesco et faites-les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante salée.
5. Versez le velouté de chou-fleur dans un plat à gratin et enfournez une quinzaine de minutes à 180°C.
6. Plantez les sommités de chou Romanesco dans le gratin, laissez cuire encore 5 minutes et servez ce gratin en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson.

Source: [Grandeur Nature \(Québec, Canada\)](#)

Cauliflower & Romanesco: A Colorful and Healthy Duo



Nutritional Values

Blending the mild flavor of cauliflower with the slightly nutty taste of Romanesco, this duo is packed with goodness! High in water and low in calories (about 28 kcal per 100 g), they're perfect for a light and balanced diet. Their fiber content supports healthy digestion, while their minerals — potassium, calcium, and magnesium — help keep muscles and kidneys functioning properly. In terms of vitamins, they shine with their high vitamin C content (up to 70 mg per 100 g), covering almost your entire daily requirement, along with vitamins B and K. Romanesco also stands out for its beta-carotene content, adding a little extra color and vitality to your plate. Delicious raw, steamed, or sautéed, they retain their nutritional value best with quick and gentle cooking.

Storage

Cauliflower and Romanesco can be kept in the refrigerator, in the vegetable drawer, for about one week. For longer storage, they can be frozen in florets after a quick blanching: immerse them for a few minutes in boiling water, then cool them immediately in ice water to stop the cooking process. Drain and dry them well before placing them in freezer bags. Prepared this way, they keep their texture and nutrients for several months.

Consumption

These two cabbages can be enjoyed in countless ways! Raw, they add crunch and freshness to salads or vegetable platters. Cooked, they lend themselves to every craving: steamed, stir-fried, roasted, or simply sautéed. Cooking should remain short (7 to 8 minutes) to preserve their beautiful florets, color, and nutritional qualities. They're also delicious in purée, gratin, or soup for a healthy and comforting touch.

References:

- [Ontario Food Terminal Board](#) — “Romanesco Broccoli”
- [Centre Jardin Cloutier](#) — “Chou – Romanesco” page (Québec)

Recipe

Two-Tone Cauliflower and Romanesco Gratin

Ingredients (serves 4):

- 1 small cauliflower
- 1 romanesco head
- 200 ml whipping cream
- 30 g unsalted butter
- 2 pinches of nutmeg

Preparation:

1. Remove the core and cut the cauliflower into pieces. Boil for about 30 minutes in a large pot of lightly salted water (you can add a piece of stale bread to reduce the cauliflower smell).
2. Drain the cauliflower, then blend it (without the bread) with the cream until smooth. Pass it through a fine sieve to obtain a thick, silky cauliflower purée.
3. Adjust seasoning with salt, pepper, and nutmeg.
4. Separate the Romanesco florets and cook them in boiling salted water for about 3 minutes.
5. Pour the cauliflower purée into a baking dish and bake for about 15 minutes at 180 °C (350 °F).
6. Place the Romanesco florets into the gratin, bake another 5 minutes, and serve alongside white meat or fish.

Source: [Grandeur Nature \(Québec, Canada\)](#)