

Chou-fleur Romanesco



Appelé aussi brocoli Romanesco en France, chou Romanesco en Italie...

Mais à l'œil, l'identification ne laisse place à aucune hésitation. Ses fleurettes en forme de tourelles disposées en spirale comme sur un casque à pointe donne l'impression que le Romanesco a fréquenté les extra-terrestres. De couleur vert pâle, avec un goût légèrement noiseté, il est tout simplement délicieux et décoratif.

Le romanesco présente des valeurs nutritives semblables au chou-fleur, mais sa teneur en bêta-carotène est nettement plus élevée. Ajoutons à cela qu'il renferme une dose importante de minéraux, notamment du **magnésium** et du **calcium**, essentiels au

renouvellement et à la multiplication des cellules. Mais il contient en plus une belle quantité de **potassium**, qui stimule activement les fonctions rénales. Léger, laxatif et diurétique : le chou-fleur peut concourir pour la palme des légumes minceur. Enfin, ce légume fleur fournit également de nombreuses vitamines. Ainsi, il est particulièrement riche en **vitamine C**: une portion de 200 g seulement couvre la quasi totalité des besoins quotidiens recommandés. Source de tonus donc, mais aussi d'énergie puisqu'il apporte une quantité très intéressante de **vitamines B**.

Délicieux et original, quand il est cru, il aime la "cuisson vapeur", le micro-onde et le Wok. Parce que ses fleurettes sont petites et régulières, préférez une cuisson rapide (7 à 8 minutes). Une fois cuit, mangez-le rapidement. Sa cuisson rapide mérite d'être surveillée pour préserver la tenue de ses fleurettes et ses qualités nutritionnelles.

Conservation

Réfrigérateur : Frigo, bac à légumes pendant 1 semaine.

Congélateur : Les choux-fleurs se congèlent en fleurettes après un léger blanchiment; on les refroidit dans de l'eau glacée et on les éponge, puis on les met à congeler sur une plaque et on les range dans des sacs à congélation dont on retire l'air.

Recette

Tartine de chou-fleur Romanesco

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 têtes de [Chou-fleur Romanesco](#)
- 4 grandes tranches de pain de campagne ou bruschetta
- 4 c. à soupe de miel

Préparation

- 8 tranches de jambon de pays
- 8 beaux champignons de Paris
- 200 g de [Comté](#) (fromage)

1. Cuire le Romanesco à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Détailler en bouquets. 2. Couper les champignons crus en lamelles 3. Râper le Comté en copeaux avec une râpe

Présentation

1. Disposer sur la tartine les bouquets de chou Romanesco coupés en deux. 2. Ajouter les champignons et le Comté. Versez un filet de miel et terminer par le jambon. 3. Servir froid ou chaud en passant la tartine au four à 170° C pendant 5 minutes.

Accompagner cette tartine avec une salade mélangée, type mesclun bien vinaigrée, et quelques tomates cerises.

Romanesco cauliflower

Also called romanesco broccoli in France, Romanesco cabbage in Italy ... But when you see it, the identification leaves no room for hesitation. Its flowers shaped towers arranged in a spiral like a spiked helmet gives the impression that the Romanesco attended the aliens. Pale green with slightly nutty taste, it is simply delicious and decorative.

The Romanesco has nutritional value similar to the cauliflower, but its content of beta-carotene is much higher. Add to that it contains a large dose of minerals, including magnesium and calcium, essential for renewal and cell multiplication. But it also contains a nice amount of potassium, which stimulates active renal function. Light, laxative and diuretic: the cauliflower can compete for the prize vegetables thinness. Finally, this vegetable flower also provides many vitamins. Thus, it is particularly rich in vitamin C: a portion of 200 g only covers almost all the recommended daily requirements. Source of tone but it also provides energy because it contains a very interesting amount of vitamin B.

Delicious and original, when it is raw, it can be "steamed", microwaved and stir fried in the Wok. Because its flowers are small and regular, prefer a quick-cooking (7-8 minutes). Once cooked, eat it quickly. Its quick-cooking should be supervised to preserve the firmness of its flowers and its nutritional qualities.

Preservation

Refrigerator: Keep in the vegetables drawer for a week.

Freezer: Cauliflower can be frozen in florets after steaming slightly, cooled in the ice water and sponges, then put them to freeze on a plate and places them in freezer bags which removes the air.

Recipe

Romanesco Cauliflower on bread

Serves 4

- 2 heads Cauliflower Romanesco
- 4 large slices of country bread or bruschetta
- 4 tablespoons of honey
- 8 slices ham
- 8 beautiful Paris mushrooms
- 200 g Comté (cheese)

Preparation

1. Steam Romanesco for 10 to 15 minutes. Cut into florets. 2. Cut the raw mushrooms in slices. 3. Grate the Comté with a grater

Presentation

1. Arrange the Romanesco cauliflower florets cut in half on bread. 2. Add the mushrooms and the Comté. Drizzle with honey and finish with the ham. 3. Put in the oven at 170 ° C for 5 minutes. Serve cold or hot. Serve this bread with a mixed salad, mesclun type much vinegar, and some cherry tomatoes.