

Caractéristiques nutritionnelles du chou fleur



Peu énergétique, comme la plupart des légumes frais, le chou-fleur fournit 24 Cal aux 100 g. Il renferme plus de 90 % d'**eau**, et environ 2,5 % de fibres alimentaires (ce qui le situe dans la bonne moyenne des légumes frais).

Parmi les nutriments énergétiques, les **glucides** sont les principaux fournisseurs de calories. Les sucres simples sont majoritaires : glucose (1,2%) et fructose (1%). Sont présents aussi des sucres moins courants, comme des pentosanes et des hexanes, ainsi que du saccharose et de l'amidon, ces derniers en petites quantités. Le chou-fleur fournit donc des glucides diversifiés, dont l'assimilation, théoriquement assez rapide, est régularisée et ralentie par la présence des fibres.

Les **lipides** (ou graisses) ne figurent dans la composition du chou-fleur qu'à l'état de traces, et ne jouent pas de rôle nutritionnel.

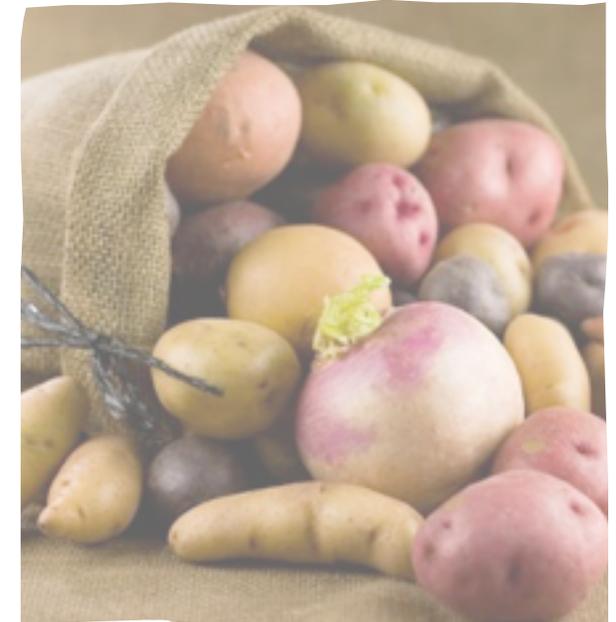
Par contre, les **protides** sont relativement abondants pour un végétal frais (2,4%, alors que ce taux dépasse rarement 2 g dans les légumes frais). Leur valeur biologique est bien sûr inférieure à celle des protides animaux, mais ils sont riches en lysine, un acide aminé essentiel déficitaire dans les céréales, ce qui permet une bonne complémentarité entre ces protides d'origine végétale.

L'**apport vitaminique** le plus intéressant concerne la vitamine C : le chou-fleur fait partie des légumes frais les mieux pourvus en cette vitamine, avec un taux moyen de 60 mg aux 100 g. Cette valeur évolue peu dans le temps (contrairement à ce qui se passe dans les légumes-feuilles, par exemple, où l'on observe une baisse rapide de la vitamine C après la cueillette). Et lors de la cuisson, la destruction de vitamine C reste limitée : on retrouve en moyenne 30 mg aux 100 g de vitamine C dans le chou-fleur cuit. Le chou-fleur est aussi une bonne source de vitamines du groupe B, en particulier B2, B3 et B6.

Parmi les **minéraux**, le potassium est bien représenté (320 mg aux 100 g). Magnésium et calcium figurent à des taux non négligeables (respectivement 15 mg et 20 mg aux 100 g), ainsi qu'un large éventail d'oligo-éléments (fer, zinc, manganèse, cuivre, bore, fluor, sélénium, etc.) qui contribuent à faire du chou-fleur un légume particulièrement intéressant.

Source Aprifel

Atelier diététique



*Menu
d'hiver*

Marie TAUPIN, Diététicienne

Les recettes de cet hiver

Le chou-fleur est un légume de la famille des crucifères, tout comme le brocoli. Il est riche en vitamine C. Il renferme des composés bioactifs ayant des effets contre différents types de cancer. Pour en tirer le maximum de bénéfices, mangez-le cru ou légèrement cuit.

Conseils pratiques

- **Choix.** Les tiges de chou-fleur doivent être fermes avec des fleurons bien serrés. Si les fleurons sont écartés, c'est signe que le légume a été récolté trop tard. La présence de taches brunes indique un début de pourriture.
- **Conservation.** Au réfrigérateur, 5 jours tout au plus.

Truc : du chou-fleur plus facile à digérer

La consommation de chou-fleur peut générer des flatulences. Pour réduire ce désagrément, on peut le blanchir, c'est-à-dire le plonger quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, dans une casserole découverte. On le fait ensuite cuire légèrement dans une autre eau, à la vapeur ou à la poêle. Éviter une longue cuisson, ce qui dénature sa saveur.

Idées-recettes express

- **En trempette.** Un plat de service garni de fleurons de choux-fleurs blancs, violets, vert lime, et orangé sera du plus bel effet.
- **En salade.** Couper assez finement le chou-fleur (cru ou blanchi) et le placer dans une grande assiette. Ajouter des tranches de tomates et des épinards frais. Verser sur le tout une sauce au yogourt et à la ciboulette.
- **Au gratin.** Défaire en fleurettes le chou-fleur cuit. Mettre dans un plat et mêler avec une sauce béchamel au fromage. Saupoudrer de fromage râpé et de fine chapelure. Mélanger, arroser d'un peu de beurre et faire gratiner au four.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Velouté de chou fleur	126 Cal	8g	6g	10g
Pain perdu à la cannelle	187 Cal	8g	7g	23g

Velouté de chou fleur



Pour 4 personnes

- un chou fleur
- quelques rondelle de courgettes
- 1 oignon

- 1/2 litre de lait
- 1 cuillère à café de poudre de cumin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Laver et couper le chou fleur en petits bouquets. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et la poudre de cumin, jusqu'à ce qu'elle diffuse son parfum.
- Ajouter le chou fleur, les courgettes, le lait et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que le chou fleur soit tendre. Mixer le tout.
- Saler et poivrer et servez immédiatement.



Pain perdu à la cannelle



Pour 2 personnes

- 4 tranches de pain rassis
- 250 ml de lait demi écrémé
- 1 oeuf

- un peu d'huile
- cannelle
- vanille liquide
- édulcorant en poudre

Réalisation

- Fouetter les oeufs avec le lait et le sucre vanillé
- Tremper les tranches de pain
- Les égoutter légèrement et les cuire à la poêle bien chaude et légèrement huilée
- Lorsqu'elles sont bien dorées, les retirer et les saupoudrer d'un peu de cannelle et d'édulcorant en poudre à votre goût.