

Fiche produit



FAMILLE DU PRODUIT

Le chou romanesco aussi appelé « brocoli à pomme » ou « chou-fleur à tourelles » fait partie de la famille des brassicacées. De couleur vert tendre, il a une forme géométrique étonnante constituée de petites pyramides disposées en couronnes spiralées. Sa saveur est douce et légèrement sucrée.

UN PEU D'HISTOIRE...

Cultivé en Italie depuis la Renaissance, il est désormais aussi produit en France, en particulier en Bretagne, depuis les années 1990.

FICHE IDENTITÉ

Source de vitamine B9, le chou romanesco participe au renouvellement des cellules immunitaires, à la croissance et au bon fonctionnement du système nerveux. Il est peu calorique et contient des fibres qui facilitent le transit intestinal. Il est très riche :

-  En antioxydants : vitamine C, bêta-carotène ou provitamine A et vitamine E.
-  En minéraux : potassium, fer, manganèse et calcium participent ainsi au bon fonctionnement de l'organisme.

PRÉPARATION

La cuisson doit être rapide, maximum 10 minutes, à la vapeur de préférence, pour garder les vitamines du légume. Pour préserver sa belle couleur verte, on peut le plonger dans l'eau glacée en fin de cuisson. Il peut être dégusté nature (avec un filet d'huile, de jus de citron ou du beurre), en purée, à la crème, en quiche, ou en gratin.



Le saviez-vous ?

Une surface finie au périmètre infini ! En effet, le chou romanesco a une forme fractale, c'est-à-dire qu'il présente une structure similaire à toutes les échelles comme le flocon de neige, les feuilles de fougères, les vaisseaux sanguins dans les poumons... Cette structure particulière permet de maximiser la surface de chacun de ces objets avec l'air.

Recette



Temps de préparation : 20 min.



INGRÉDIENTS – ENTRÉE POUR 4P.

- la moitié d'un chou romanesco
- 240 g de carottes
- 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigrette

PRÉPARATION

- 1 Epluchez, lavez et râpez les carottes.
- 2 Préparez le chou romanesco en séparant les fleurettes puis lavez-les.
- 3 Faites cuire le chou romanesco 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée une dizaine de minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 4 Une fois cuit, égouttez-le et passez-le sous l'eau froide puis laissez le refroidir.
- 5 Mettez les carottes râpées avec le chou romanesco dans une assiette, ajoutez la vinaigrette.

La recette d'une vinaigrette maison est très simple !

Il suffit de verser dans un bol une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre, mélanger et ajouter progressivement trois cuillères à soupe d'huile.

POUR CUISINER, DEMANDE DE L'AIDE À UN ADULTE !

SERVICE ÉDUCATION

GRANVILLE
NORMANDIE