

Brassicacées



Le chou-fleur, le chou et le chou de Bruxelles appartiennent tous à la famille de brassicacées, qui – à son tour – fait partie des crucifères. Pour les profanes, parlons simplement de chou! Froncez-vous déjà les sourcils et amorcez-vous une grimace? C'est une véritable relation amour-haine qui nous unit aux plats à base de chou. Quand nous pensons à leur goût prononcé, nous plissons instinctivement le front, mais leur incroyable palette d'arômes – du goût de noisette aux notes poivrées, voire sucrées – nous redonne de suite le sourire. Et voici la bonne nouvelle: la saveur du chou – si prononcée soit-elle – peut être atténuée moyennant un certain savoir-faire ou tout simplement les épices appropriées.

Prenons la salade de chou: son arôme affirmé se marie admirablement au côté doux et acidulé de la pomme, également récoltée en automne. Quelques noix éparpillées apportent du croquant à la salade, que l'on sublimerait avec une sauce onctueuse à base de yogourt nature, agrémentée d'un peu de jus de citron, de sel et de poivre.

Le chou-fleur ne se prépare pas exclusivement à la vapeur. Pourquoi ne pas réaliser un riz de chou-fleur? Pour ce faire, découpez le chou-fleur cru en rosettes et hachez-le finement au mixer, jusqu'à obtention de morceaux de la taille d'un grain de riz. Alternativement, vous pouvez également utiliser une râpe à légumes. Faire revenir le tout à la poêle, dans un filet d'huile d'olive, et le tour est joué! Il ne vous restera plus qu'à affiner ce riz de légumes avec des épices marocaines, une pincée de curry ou un peu de cumin.



Accompagnez-le d'un œuf poché et vous obtiendrez un repas du soir délicieusement nourrissant. Si vous n'avez pas de chou-fleur sous la main, remplacez-le simplement par du romanesco – pour une belle touche de couleur en prime!

Préféreriez-vous le chou de Bruxelles si on l'appelait «bébé-chou»? C'est fort possible. Pour témoigner à ce mini-chou le respect qu'il mérite, attirons l'attention sur ses petites feuilles croquantes. Elles permettent de réaliser une salade simple, mais non moins goûteuse. Détailler finement les petites feuilles crues et y ajouter des canneberges ou des cerises séchées ainsi qu'une poignée de noix. Saupoudrer le tout avec un peu de peccorino et agrémenter d'une sauce simple à base d'huile de colza, de sel et de poivre. Asperger de jus de citron juste avant de servir la salade. En effet, les tendres feuilles perdent leur croquant dès qu'elles entrent en contact avec de l'acidité. Ne vous en faites pas: vous ne mettrez pas plus de quelques minutes pour engloutir goulûment cette alléchante création!

Ou préférez-vous faire revenir les choux de Bruxelles, afin qu'ils soient délicatement caramélisés? Relevez le tout avec un beurre de miso et votre plat de légumes fera assurément l'unanimité.

Au fond, le chou de Bruxelles demeure le roi (encore) incontesté parmi les brassicacées. En effet, il concentre tout en un seul légume: la polyvalence du brocoli, la note de noisette du chou-fleur et la douceur du chou. Il est donc grand temps de lui accorder sa petite couronne bien méritée.