

Comment le chou-fleur, légume populaire par excellence est devenu un légume star ?



**C'est amusant de voir comment un légume aussi populaire que le chou-fleur est devenu en si peu de temps un légume star.**

Au départ, il a tout pour plaire : il est économique, il est cultivé en France, sa taille permet de nourrir 6 à 8 personnes, il est peu calorique, riche en vitamine C, en minéraux et il contient beaucoup de protéines et de fibres.

Le seul problème, c'est que tout le monde ne l'aime pas.

Il faut dire qu'à une époque, on servait le chou-fleur cuit à l'eau ou en gratin avec de la béchamel, de quoi s'ennuyer au fil du temps.

Et puis, on s'est mis à le détailler en fleurettes et à le picorer cru en le trempant dans des sauces au fromage blanc avant qu'ils ne soient connus sous le nom de « dips ».

C'est vraiment Marianne Comolli, une des sœurs Scotto qui a réussi à sortir le chou-fleur des sentiers battus en mettant au point un taboulé de chou-fleur. Le chou-fleur est râpé, il a alors la texture d'une graine de couscous, il est ensuite cuit à la vapeur (ou laissé cru) puis assaisonné comme on le ferait pour un véritable taboulé.

Cela donne une entrée croquante, fraîche, économique et 100% végétale. C'était en 1984 et depuis, c'est devenu un grand classique.

## **Mais l'histoire ne s'arrête pas là.**

Les américains sont devenus fans de ce légume populaire et cette folie est en train de toucher la France de plein fouet.

On ne va pas s'en plaindre, pour une fois qu'une tendance fait du bien à notre porte-monnaie, à notre santé et à notre gourmandise.

Les chefs, suivis de très près par les blogueurs ont imaginé des tas de recettes très originales et très bonnes autour du chou-fleur.

La plus connue est la pizza sans gluten préparée avec une pâte à pizza au chou-fleur. Testée et approuvée, c'est surprenant et vraiment très bon. La base est formée de chou-fleur râpé que l'on mélange à du parmesan, de la poudre d'amandes et à un œuf. On fait griller cette base, avant de la garnir comme une pizza classique.

Vient ensuite le chou-fleur rôti qui change agréablement des gratins de chou-fleur.

Certains chefs le font rôtir en entier avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne très brun et le servent avec une sauce.

Si l'idée vous rebute, faites plus simple : il suffit de détailler le chou-fleur en fleurettes, de les faire bien rôtir au four avec un peu d'huile, avant de le mélanger à une vinaigrette. Cela donne une texture super intéressante au chou-fleur et un goût de noisette. Cette salade tiède a toujours un succès incroyable même chez ceux qui pensent détester le chou-fleur.

Certains chefs américains, végétariens ou pas ont même mis le steak de chou-fleur au menu de leurs restaurants. Il s'agit de couper le chou-fleur entier en tranches un peu épaisses que l'on fait rôtir au four ou que l'on fait blanchir avant de les griller à la plancha. Ce steak végétal bien grillé est servi avec une sauce ou du houmous et des légumes grillés par exemple.

**De mémoire de gourmande, je n'avais jamais vu un légume déchaîner autant la créativité des cuisiniers.**