




Ma Recette SANTÉ

Couscous de choux fleur



Couscous de choux fleur

Aujourd'hui je vous propose une idée d'accompagnement originale qui va vous permettre de profiter pleinement des légumes de saisons et de prévenir votre risque de cancer.

L'originalité de ce couscous vient de la semoule qui est constitué de choux fleur.

Chaque année 400 000 nouveaux cas de cancers sont diagnostiqués. Autant de raisons de le prendre en compte dans notre alimentation afin de limiter les risques.



Pourquoi ce couscous de choux fleur peut vous protéger des risques de cancer?

C'EST SIMPLE

Le **chou fleur** contient du sulforaphrane. Des études ont pu montrer que ce composant est capable non seulement de prévenir certains cancers provoqués par des substances cancérigènes mais également de combattre des cancers d'origine génétique.

Des études ont pu démontrer des effets bénéfiques de la **carotte** sur les cancers de l'estomac, du sein et colo-rectale grâce aux caroténoïdes contenues dans celle-ci.

La **tomate** est riche en lycopène, antioxydant de la famille des caroténoïdes. Des études ont pu démontrer que le lycopène permettrait de limiter le risque d'apparition de cancer du poumon et du foie.

Les fibres contenues dans la **courgette** joueraient un rôle préventif contre le cancer du sein chez les femmes ménopausées.

L'**aubergine** contient des antioxydants appelés les polyphénols. Ces polyphénols seraient efficaces contre la prolifération des cellules cancéreuses dans plusieurs organes dont le foie, le colon et les poumons.

Le **pois chiche**: Des études ont pu démontrer que la consommation régulière de légumineuses diminuait le risque de cancer colorectal.



INGRÉDIENTS

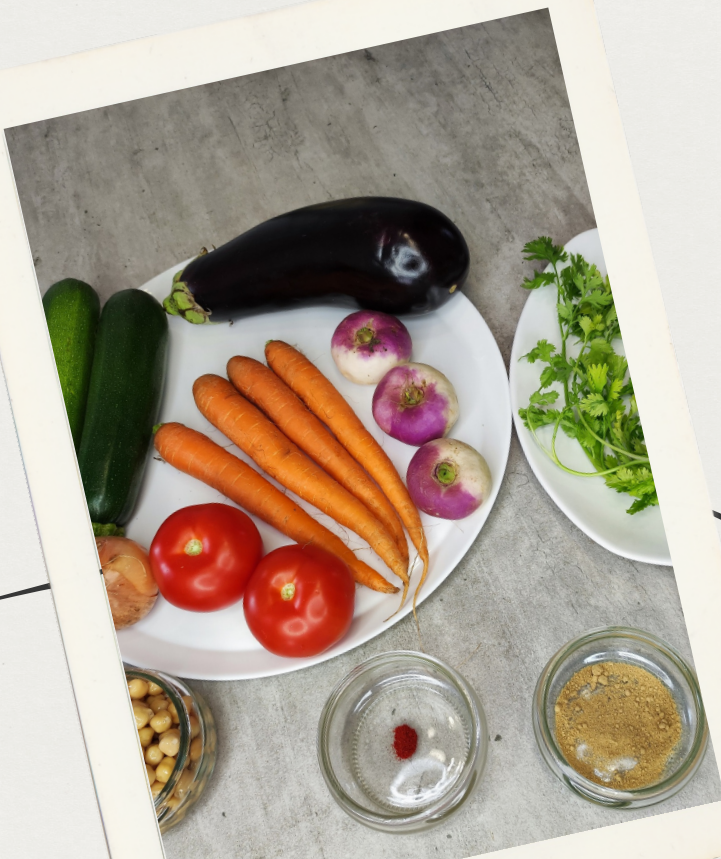
(6 personnes)

Les légumes :

- 2 tomates
- 4 carottes
- 3 navets
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 150g de pois chiches
- 1 oignon
- 1/2 cuillère à café de safran
- 1 cuillère à café de gingembre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil + Coriandre

La semoule de chou fleur :

- 1 chou fleur
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 2 cuillères à café de ras el hanout
- 1 cuillère à café de cannelle



PRÉPARATION

Les légumes :

- Épluchez et émincez l'oignon. Dans une sauteuse faite chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon.
- Ajoutez le safran, le gingembre.
- Coupez les tomates en cubes et ajoutez les dans la sauteuse. Ajoutez 25 cl d'eau.
- Émincez le persil et la coriandre et Ajoutez- les le persil. Salez, poivrez.
- Épluchez et coupez les navets, les courgettes, les carottes, l'aubergine.
- Ajoutez les carottes, les navets et laissez cuire environ 15 min.
- Au bout des 15 minutes, rajoutez les courgettes, l'aubergine et les pois chiches préalablement égoutés. N'hésitez pas à rajouter un peu d'eau si toute l'eau s'est évaporée. Laissez cuire de nouveau pendant 15 minutes.

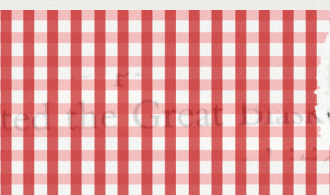
La semoule de choux fleur :

- Pendant la cuisson des légumes, épluchez le chou fleur et récupérer les fleurettes en retirant les gros tronc.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture proche de la semoule à couscous
- Épluchez et émincez l'oignon
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faite revenir l'oignon quelques instants.
- Ajoutez la semoule de chou fleur, le ras el hanout et la canelle puis ajoutez un verre d'eau.
- Couvrez et laissez mijoter environ 15 minutes en remuant régulièrement.
- Ajoutez les raisins secs, le sel, le poivre et poursuivre la cuisson durant 5 min sans couvrir



Le conseil de Laurianne:

Vous pouvez très bien servir ce couscous avec des cuisses de poulet mais également en accompagnement lors d'un barbecue.



... and fell in love with it.
... to rebuild the village as a holiday

BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!