

Brocoli



Choisir

Le brocoli peut être mauve ou vert foncé, mais le vert est de loin la couleur la plus fréquente.

Choisissez un brocoli dont les bouquets sont fermes, vifs et compacts. Évitez ceux à bouquets mous ou jaunis. Les tiges minces sont les meilleures. De plus, le brocoli frais devrait dégager un parfum doux et léger.

Conserver

Le brocoli peut être rangé dans un sac en plastique ouvert ou dans un sac en plastique perforé fermé. Pour le meilleur goût possible, mangez-le rapidement après l'avoir acheté.

Préparer

Le brocoli peut être cuit à la vapeur, blanchi, sauté, rôti ou cuit au micro-ondes.

Commencez par bien laver le légume, puis coupez-en les bouquets et parez-en la tige. Pelez les tiges pour de meilleurs résultats et coupez-les finement pour qu'elles cuisent aussi vite que les bouquets.

Les feuilles peuvent être cuites avec le brocoli ou gardées pour faire des soupes ou des bouillons.

Manger

Le brocoli peut être consommé de nombreuses façons. Il peut être blanchi et servi avec une trempette, ajouté à d'autres ingrédients dans un sauté ou une casserole, et même utilisé en soupe, en quiche ou en tarte. Les enfants adorent leurs bouquets croquants! Il y a vraiment une myriade de possibilités.

Saison

On retrouve du brocoli local partout au pays de juin à octobre. Votre supermarché aura aussi du brocoli à longueur d'année.

Valeur nutritive

Le brocoli a une teneur très élevée en vitamine C et contient aussi de l'acide folique et de la vitamine E. Il y a 16 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de brocoli cru.

Le brocoli est un légume crucifère qui contient de nombreux agents phytochimiques qui réduisent les risques de certains cancers. Les légumes crucifères réduisent aussi les risques de maladie du cœur.



Essayez le chou-fleur et brocoli rôti: préparez-les la veille et mettez-les au four le matin pour un brunch facile et délicieux!

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/chou-fleur-et-brocoli-rotis/

