

😊 UTILISATION

Cru, on le sert en trempette, en hors-d'œuvre ou en salades.

Cuit, on le retrouve dans les soupes, les ragoûts, les omelettes, les quiches et les pâtes alimentaires. Se cuit à l'eau, à la vapeur, au four et au four à micro-ondes.

La cuisson de la tige prend plus de temps à cuire que les bouquets. On doit donc les cuire à part. D'abord, les peler puis les couper en morceaux. Cuire dans une eau salée pendant 10 à 15 minutes.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Le brocoli est souvent remplacé, dans les recettes, par sa tige ou par un chou-fleur. _____

☀ Plus le légume vieillit ou dépérit et plus sa tige durcit. _____

☀ Le brocoli restera plus vert si une très petite quantité de sucre est ajoutée à la cuisson. _____



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE BROCOLI

Plante potagère de la famille des crucifères et originaire du sud de l'Italie, le brocoli est cultivé depuis l'Antiquité. On l'associe à la cuisine italienne. Habituellement vert, le brocoli peut aussi être blanc ou pourpre. On le cueille avant l'éclosion de ses fleurs jaunes. Il existe d'autres variétés de brocoli, notamment le «chou-brocoli» et le «broco-fleur».

😊 VALEUR NUTRITIVE

Il contient 90 % d'eau. C'est une excellente source de vitamine C et de potassium. Il est aussi une bonne source d'acide folique.

😊 PRÉPARATION

Laver le brocoli à l'eau courante ou le mettre à tremper une quinzaine de minutes dans de l'eau légèrement salée ou vinaigrée. Détacher les bouquets de la tige, sans les couper, pour une cuisson plus uniforme. Ne pas jeter les tiges, car elle peuvent servir à plusieurs recettes.

😊 CONSERVATION

Au réfrigérateur, il se conserve de 3 à 5 jours dans un bac à légumes.

Au congélateur, après avoir été blanchi*, il se conserve environ 1 an.

* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

Recettes

CRÈME DE BROCOLI (4 portions)

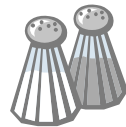
- 1 grosse pomme de terre
- 4 à 5 tiges de brocoli
- 3 tasses (750 ml) d'eau ou de bouillon de poulet
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes salées
- 1 tasse (250 ml) de lait
- Sel et poivre au goût



- ❶ Éplucher la pomme de terre et couper en morceaux. Couper les tiges de brocoli en morceaux de 1 pouce.
- ❷ Dans un chaudron, amener l'eau ou le bouillon de poulet à ébullition. Y ajouter les légumes et cuire 10 minutes. Assaisonner.
- ❸ Mettre la moitié des légumes au mélangeur en y ajoutant la moitié du bouillon et ½ tasse de lait pour faire une purée. Recommencer avec l'autre moitié.
- ❹ Faire chauffer 5 minutes puis servir.

SALADE DE TIGES DE BROCOLI (2 portions)

- 4 à 5 tiges de brocoli
- Huile végétale
- Sel et poivre au goût
- Jus de citron au goût



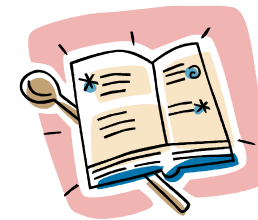
- ❶ Couper les tiges en rondelles préalablement cuites dans l'eau salée. Ajouter l'huile, le jus de citron et assaisonner.

ENTRÉE DE ROULÉS AU JAMBON ET TIGES DE BROCOLI (4 portions)

- 4 tranches de jambon cuit
- 1 tige de brocoli
- 2 c. à table (30 ml) de sauce chili
- 4 feuilles de laitue
- 8 morceaux de carottes, tomates ou radis.
- Sel et poivre au goût



- ❶ Cuire la tige de brocoli 10 minutes dans de l'eau salée. Il faut qu'elle soit encore croustillante. Couper la tige de moitié, puis en deux sur le sens de la longueur (4 morceaux en tout).
- ❷ Rouler un morceau de tige dans une tranche de jambon avec un peu de sauce. Assaisonner de poivre.
- ❸ Disposer sur une feuille de laitue et garnir avec les légumes.



Bon appétit !