

Caractéristiques générales

Les brocolis sont cultivés en champ. Des semis en serres sont produits pour les variétés les plus hâtives qui sont transplantées au champ par la suite. Il est fréquent d'utiliser des dômes recouvrant les brocolis lors de leur croissance : cela permet d'optimiser les conditions de croissance.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Les brocolis sont très périssables. Après leur récolte, ils sont refroidis rapidement, habituellement par air forcé ou à l'aide d'eau glacée pour prévenir leur assèchement.

Manipulez-les avec soin pour éviter les dommages physiques.

On retrouve les brocolis sous deux formats : les couronnes (sans tige) et les brocolis sur tige. Les couronnes sont habituellement emballées dans une pellicule plastique pour éviter leur dessèchement.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les idéalement près de 0°C, pour une durée maximale de **21-28 jours**. À 5°C, ils se conserveront jusqu'à **14 jours**. Des températures élevées d'entreposage provoquent le jaunissement du brocoli.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité élevée (> 95 %) est recommandée.

Ils **sont sensibles au gel** à partir de -0,6 °C. Les boutons floraux apparaissent alors très foncés et translucides. Lors du dégel, ils se décolorent et la dégradation est accélérée.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les idéalement à 0 °C dans un **endroit humide**. Le brocoli sur tige peut être conservé sur glace (brocoli sur tige). Il est généralement adéquat les asperger d'une brume fraîche pour prévenir leur déshydratation et ramollissement.

Ils sont **extrêmement sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Même en présence de faibles concentrations d'éthylène, les boutons floraux jaunissent et s'ouvrent et la durée de conservation du brocoli est réduite. Ils **ne doivent pas être placés près de produits** qui émettent ce gaz comme les tomates, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de brocoli haché	Cru (47 g)		Bouilli (82 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	16 kcal	-	29 kcal	-
Glucides	3 g	-	5,9 g	-
Fibres alimentaires	1,1 g	4 %	2 g	7 %
Protéines	1,3 g	-	2 g	-
Vitamine K	47,2 µg	39 %	116,3 µg	97 %
Vitamine C	41,5 mg	46 %	53,5 mg	59 %
Folate	29 µg	7 %	89 µg	22 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez un brocoli de couleur **vert foncé sans jaunissement**. Les boutons floraux doivent être bien **fermés** et compacts. Quant à elles, la tige doit être ferme, non décolorée et **propre**.

Des boutons floraux ouverts, jaunes ou bruns signifient que les brocolis sont à la fin de la durée de vie.



Caractéristiques nutritionnelles

Le brocoli fait partie de la famille des crucifères. La consommation des aliments de ce groupe dont chacun est une source de glucosinates a été associée à la **prévention de certaines maladies comme le cancer du poumon**. Certains types de glucosinates seraient d'ailleurs mieux absorbés dans le brocoli cuit. La consommation de brocoli et de chou-fleur a été associée à une **prévalence réduite de cancer de la prostate**. Des études montrent que la composition générale du brocoli est associée à la **prévention du cancer**.

Le brocoli est particulièrement riche en vitamine C puisque 250 ml (1 tasse) de brocoli cru couvrent près de 100% des besoins quotidiens! La vitamine C a des propriétés antioxydantes et un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire. La vitamine C, de par son rôle d'antioxydant, contribuerait à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Il a une très haute teneur en vitamine K, impliquée dans le processus de coagulation du sang et pour la santé osseuse.

La teneur en protéines du brocoli est intéressante : 2 g par ½ tasse de brocoli (cuit).

En résumé, le brocoli :

- Est la vedette du groupe des crucifères.
- Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et de plusieurs cancers.
- Est très riche en vitamines C et K, essentielles pour le corps humain.



Le brocoli se cuisine de façon intégrale : les tiges peuvent être utilisées pour les potages, tranchées pour les sautés ou même en bâtonnets comme crudités ! Peler les tiges les rend moins coriaces.

Commanditaires :



Jardins Cousineau



Conservation domestique

Placez-les rapidement **dans le bac à légumes du réfrigérateur** après leur achat. **Ils se conserveront** pour une période de **4 à 5 jours**.

Laver le brocoli sous un filet d'eau est suffisant.

Utilisations culinaires

On aime le brocoli **cru, en trempette**. Petit truc : une fois coupé, arrosez-le rapidement d'eau bouillante, puis refroidissez-le en le plongeant dans de l'eau froide. Égouttez, épongez puis servez-le dans votre plateau. **Sa texture sera un peu plus tendre et sa couleur deviendra plus vive et appétissante !**

Il est aussi souvent ajouté aux **sautés**. Sa saveur et sa texture se prêtent très bien aux **mets asiatiques** et aux parfums de **gingembre** et de **sésame**.

À l'automne, on peut se réconforter en le savourant sous forme de **potage** ou de **gratin** !

Pour conserver une couleur vert éclatant, faites-le **cuire brièvement**.

Comment éviter le gaspillage ?

Il est possible de **congeler le brocoli**. Blanchissez-les d'abord à la vapeur pour conserver au maximum couleur et nutriments. Plongez-les aussitôt dans l'eau glacée. Disposez les fleurons sur une plaque pour les congeler individuellement, puis transposez-les dans un contenant à congélation. Ils se conserveront plusieurs mois à -18 °C.

Lorsqu'ils deviennent mous ou commencent à changer de couleur, **transformez-les** en potages ou ajoutez-les à vos sautés !

Sources : Agri-Réseau | AQDFL | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of food preservation | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norseco | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO - Global cold chain alliance – Broccoli

Partenaires :



Association des producteurs maraîchers du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec