



< retour

Fruits et légumes

Brocoli



Aimez-vous cet ingrédient ?

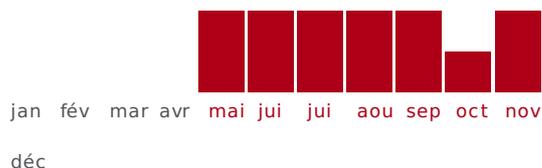
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Fleurs (Artichaut, Brocolis, Câpre...)

Origine : Italie

Famille : Crucifères

Poids moyen : 500g

Le mot «brocoli» fait référence à la forme du légume, qui fait penser à des arbres miniatures. Il est dérivé du latin *bracchium*, signifiant «branche» (ou bras).

Habituellement vert, le brocoli peut aussi être blanc ou pourpre. On le cueille avant l'éclosion de ses fleurs jaunes.

On le dit anticancérigène, comme les autres membres de la grande famille des choux, car il contient des bêta-carotènes. C'est une excellente source de vitamine C et de potassium.

VARIÉTÉS

Il existe d'autres variétés de brocoli :

Le chou-brocoli :Le «chou-brocoli» (var. botrytis) se rapproche du chou-fleur.

Le broco-fleur :Le «broco-fleur» est issu du croisement du brocoli et du chou-fleur.

Fleurettes :Ce sont les inflorescences du brocoli déjà préparées. Cela évite de le préparer soi-même.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher un brocoli ferme et bien coloré, aux bouquets compacts. Délaisser le brocoli fleuri, jauni, flétri, taché ou qui perd ses bourgeons, il n'est ni frais ni tendre. Les feuilles extérieures doivent être bien vertes avec des tiges fermes.

QUE FAIRE AVEC ?

Le brocoli se mange cru ou cuit. Cru, on le mange tel quel, en trempette, dans les hors-d'œuvre ou en salade. Cuit, il peut être mangé chaud ou froid et gagne à être consommé un peu ferme. Il est délicieux arrosé de vinaigrette, nappé de béchamel, de sauce Mornay ou hollandaise, et gratiné, ou tout simplement avec du beurre ou réduit en purée. Il sert de légume d'accompagnement ou s'incorpore aux soupes, ragoûts, omelettes, soufflés, quiches et pâtes alimentaires. Les apprêts du chou-fleur lui conviennent bien.

COMMENT PRÉPARER ?

La tige cuit plus lentement que la tête. On peut choisir de la cuire seule quelques minutes, de la peler si elle est très fibreuse, ou encore de faire des incisions sur la longueur, ou même carrément de la couper (ce qui est indispensable si elle est très épaisse). Prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur, du brocoli en entier. Le brocoli restera plus vert si une très petite quantité de sucre est ajoutée. On le cuit à l'eau, à la vapeur, à la chinoise ou au four à micro-ondes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Ce légume déperit rapidement : ses feuilles se fanent, ses bourgeons fleurissent, jaunissent ou tombent, et sa tige se durcit. Le ranger au réfrigérateur dans le bac à légumes où il se conservera de 2 à 5 jours. Le brocoli se congèle après avoir été blanchi et se conserve ainsi

jusqu'à un an à -18 °C.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le brocoli cuit est une excellente source de vitamine C et de potassium. Il est une bonne source d'acide folique et contient de la vitamine A, du magnésium, de l'acide pantothénique, du fer et du phosphore.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
28 kcal	2,10 g	2,82 g	0,51 g	11,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
55,80 mg	53,00 mg	0,12 g	0,49 mg	56,00 mg
sucres	fibres	cuivre	zinc	fer
1,39 g	2,23 g	0,20 mg	0,40 mg	1,00 mg
manganèse				
0,28 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère originaire du sud de l'Italie, le brocoli est cultivé depuis l'Antiquité. Il fut développé par les Romains à partir du chou sauvage. Ceux-ci l'appréciaient beaucoup, et on l'associe encore aujourd'hui à la cuisine italienne.

On croit que la culture du brocoli pour ses pousses florales aurait débuté en Asie Mineure et que, par la suite, les navigateurs l'auraient apporté en Italie où il aurait été développé et amélioré. Il fut introduit en France par Catherine de Médicis.

Lasagnes au saumon [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Croquettes de brocoli à l'avoine et au chèvre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Cocktail de l'été au saumon fumé, chou-fleur et brocoli [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Salade de brocoli frit et croûtons [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Terrine aux petits arbres [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Purée gourmande de pommes de terre au colin et aux brocolis [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Flan aux brocolis [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Bonbons de saumon et hamburgers de riz [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Parmentier de saumon aux brocolis [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Terrine de carottes, brocolis et courgettes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15063>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15063>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-au-saumon>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-brocoli-lavoine-et-au-chevre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-lete-au-saumon-fume-chou-fleur-et-brocoli>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-brocoli-frit-et-croustons>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-aux-petits-arbres>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/puree-gourmande-de-pommes-de-terre-au-colin-et-aux-brocolis>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/flan-aux-brocolis>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/bonbons-de-saumon-et-hamburgers-de-riz>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-saumon-aux-brocolis>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-carottes-brocolis-et-courgettes>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/brocoli?page=1>