



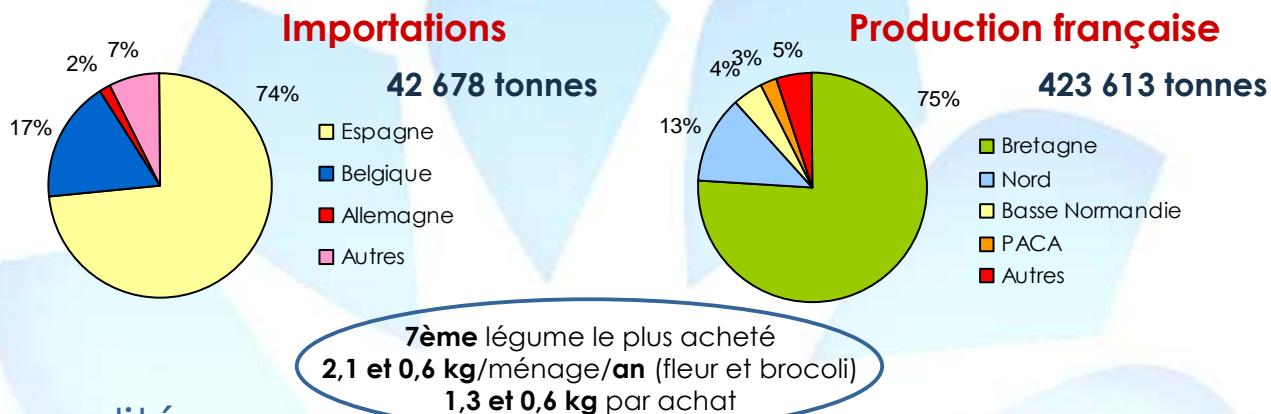
## Historique

Sans doute originaire du Proche-Orient, le chou-fleur était déjà connu et apprécié des Grecs et des Romains. Tombé dans l'oubli durant une longue période, il réapparaît en France au XVIIe siècle, mais sa culture est difficile, et ce n'est qu'à la fin du XVIIIe siècle qu'on réussit à le multiplier par semis. C'est sous le règne de Louis XV que le chou-fleur devient populaire (certains plats à base de chou-fleur sont alors nommés "à la du Barry", du nom de l'une des favorites du roi).

Quant au brocoli (dont le nom vient de l'italien "brocco" : pousse), il poussait à l'état sauvage sur les rivages de la Méditerranée et fut populaire très tôt en Italie. C'est Catherine de Médicis qui le fit connaître en France, mais sa consommation resta confidentielle jusqu'à une date récente.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Saisonnalité

Chou Fleur	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Finistère												
Côtes d'Armor												
Ille et Vilaine												
Nord												
Basse Normandie												
Provence												
Espagne												
Italie												
Belgique												

Brocoli	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bretagne												
Aquitaine												
Espagne												
Italie												

Le brocoli est produit en **été et automne** en France, alors que pour le Chou Fleur, l'**hiver** et le **printemps** sont les périodes de production dominantes, l'été pour le blanc du Nord.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

### Fleur

**Faiblement énergétique** (200 g fournissent moins de 50 kcalories, soit 209 kJoules), il donne néanmoins une bonne impression de **satiété** et calme l'appétit.

**Riche en fibres** (50% de celluloses, hémicelluloses, pectines et lignine), il accélère le **transit intestinal**. Riche en Potassium, et pauvre en Sodium, il est propice au bon fonctionnement rénal, et à une diurèse abondante. Riche en vitamine C, en vitamines du groupe B et en oligo-éléments.

### Brocoli

**Possède une forte densité vitaminique et minérale** : source exceptionnelle de vitamine C (110 mg pour 100 g cru, soit 110% des ANC, et encore 60 mg après cuisson, il surpassé tous les légumes frais couramment consommés), de vitamine B9 (ou acide folique) (0,11 mg pour 100 g cru, soit 37% des ANC, 0,07 mg après cuisson).

Source de fibres (3 g pour 100 g, 60% de celluloses et hémicelluloses, et quelques pectines), il stimule le **transit intestinal**.

Portion moyenne recommandée (en g)
Enfants 100
Ados 150
Adultes 150
Personnes agées 150

## Conseils

Consommés **crus en entrée**, à la croque au sel, **cuits** (ajouter un peu de jus de citron à l'eau de cuisson afin d'éviter l'apparition de colorations inattendues), en salades ou en plat principal, associés à d'autres légumes, en gratin ou en purée.



**Pommes ou inflorescences fermes**, avec un grain le plus **serré** possible, de **couleur franche** et **uniforme**, et de calibre le plus homogène possible.

