



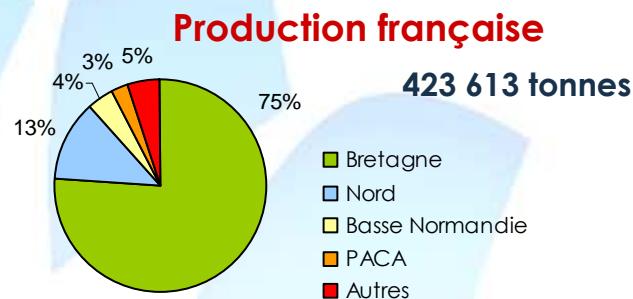
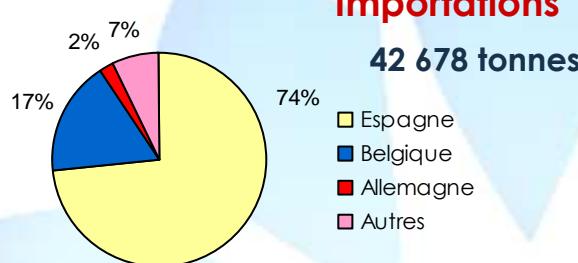
Historique

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 XVIIe 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



RHD | 12 800 tonnes achetées (4% de PDM)
dont 49% Collective 51% Commerciale
Prix moyen d'achat : 0,91€ HT/kg (choux)

GMS | 7ème légume le plus acheté
2,1 et 0,6 kg/ménage/an (fleur et brocoli)
1,3 et 0,6 kg en moyenne par achat

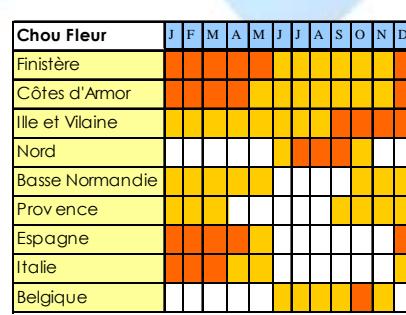
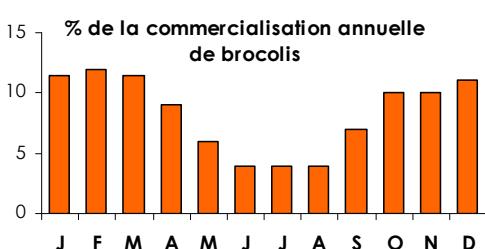
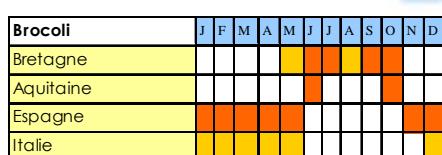
Caractéristiques techniques

| Code d'usage | | | |
|--------------|-------|--------------|--------------|
| | Code | Grammage | Nb unités/kg |
| Brocoli | petit | 150 à 500 g | 2 à 6 |
| | moyen | 500 à 800 g | 1 à 2 |
| | gros | > 800 g | 1 à 2 |
| Chou fleur | 8 | 700 à 1200 g | 1 à 2 |
| | 6 | 900 à 1800 g | 1 |

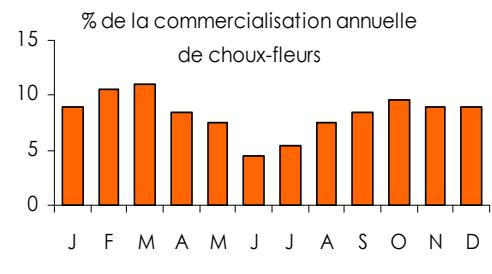
| Conditionnement | | | | | | |
|-----------------|-----------|--------------------------------|---------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | Origine | Dimensions colisage LxLxH (cm) | Type colisage | Poids net (kg) | Nbre de colis / palette 80x120 | Nbre de colis / palette 100x120 |
| Chou-fleur | Normandie | 59,5x40x20 | 6 pièces | | 36 | 45 |
| Chou-fleur | Nord | 60x38x21 | 6 pièces | | 32 | 40 |
| Chou-fleur | Bretagne | 60x40x16 | 6-8-11 pièces | | 44 | 55 |
| Chou-fleur | | 60x40x23,5 | 6 pièces | | 28 | 33 |
| Chou-fleur | | 60x40x24,5 | 6 gros/8 moyens/11 petits | | 28 | 35 |
| Brocoli | Bretagne | 60x40x16 | vrac | 6-9 | 44 | 55 |
| Brocoli | Bretagne | 60x40x16 | 12x500 g | 6 | 44 | 55 |
| Brocoli | Bretagne | 60x40x16 | 18x500 g | 9 | 44 | 55 |
| Brocoli | Bretagne | 50x30x16 | vrac | 5 | | 88 |
| Brocoli | Bretagne | 50x30x16 | 10x500 g | 5 | | 88 |

| Conservation | | |
|--------------|---|--|
| | conditions de conservation | |
| Chou-fleur | Conserver à l'abri de la lumière, dans un milieu humide et aéré, entre 5 et 10°C. Eviter les chocs. Se conserve mieux lavé et divisé en petits bouquets placés dans un récipient hermétique. Se congèle facilement (blanchir les bouquets en les tremplant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée). | |
| Brocoli | | |

Calendrier de commercialisation



Brocoli produit **en été et automne** en France, **en hiver et au printemps** pour le Chou Fleur, été pour le blanc du Nord.





Différentes variétés

| type | variété | caractéristiques variétales | origine | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D | Indice prix |
|------------|------------------------------------|--|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Chou-fleur | Chou-fleur Blanc d'hiver-printemps | Couleur crème clair | Bouches du Rhône | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Italie | | | | | | | | | | | | | + |
| | | | Espagne | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Basse Normandie | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |
| Chou-fleur | Chou-fleur Blanc d'été | Couleur blanche | Nord Pas de Calais | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Belgique | | | | | | | | | | | | | + |
| | | | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |
| Chou-fleur | Chou-fleur Blanc d'automne | Couleur crème clair | Basse Normandie | | | | | | | | | | | | | + |
| | | | Bouches du Rhône | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |
| Chou-fleur | Chou-fleur vert | Couleur vert clair | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |
| Chou-fleur | Romanesco | Constitué de petites formes pyramidales en bouquets. Vert clair lumineux. Tendre, facile à cuisiner. | Bretagne | | | | | | | | | | | | | ++ |
| Brocoli | type crown | Grosse tige. Branches très courtes insérées au sommet de la tige. Pomme compacte et bombée. | Espagne | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Italie | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |
| Brocoli | type spear | Tige fine. Branches relativement longues. Vert à vert violacé. Moins productive que le type "crown". | Espagne | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Italie | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Bretagne | | | | | | | | | | | | | |

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

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

| Composants majeurs (g pour 100g) | Chou Fleur | Brocoli |
|----------------------------------|------------|---------|
| Glucides | 3,5 | 2,4 |
| Protides | 2,4 | 3 |
| Lipides | 0 | 0,4 |
| Apports énergétiques | | |
| Kjoules | 100 | 104 |
| Kcalories | 24 | 25 |

| Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC) | | |
|--|------------|------------|
| | Chou Fleur | Brocoli |
| C | 60 (55%) | 110 (110%) |
| A | 0,04 | 0,63 (22%) |
| B1 | 0,1 (8%) | 0,1 (8%) |
| B2 | 0,1 (6%) | 0,13 (8%) |
| PP | 0,6 | 1 |
| B5 | 1,1 (22%) | 0,9 (18%) |
| B6 | 0,2 (11%) | 0,19 (11%) |
| B9 | 0,03 (10%) | 0,11 (37%) |

| Autres (mg pour 100g) | | |
|-------------------------|------------|---------|
| | Chou Fleur | Brocoli |
| Calcium | 20 | 93 |
| Potassium | 320 | 370 |
| Phosphore | 54 | 67 |
| Magnésium | 15 | 25 |
| Fibres (g) | 2,5 | 3 |
| Eau (g) | 91 | 91 |

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

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 cellulos, hémicellulos, pectines et lignine), il accélère le **transit intestinal**.

Riche en Potassium, 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, et encore 60 mg après cuisson, il surpassé tous les légumes frais couramment consommés), source de vitamine B9 (ou acide folique) (0,11 mg pour 100 g cru, 0,07 mg après cuisson).

Source de fibres (60% de cellulos et hémicellulos, et quelques pectines), il stimule le **transit intestinal**.

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

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.

Particularités RHD
La concurrence du surgelé est indéniable sur ces produits, mais le frais peut faire l'objet de consommation spécifique, comme à la « **croque au sel** » connue pour le chou fleur, et qui reste à découvrir en France pour le brocoli.