



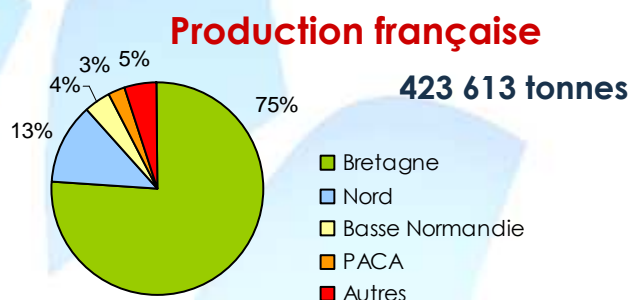
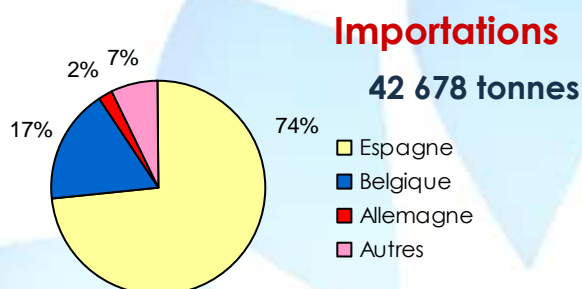
Historique

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 XVI^e siècle, mais sa culture est difficile, et ce n'est qu'à la fin du XVII^e 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 rives 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 | 7^{ème} 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

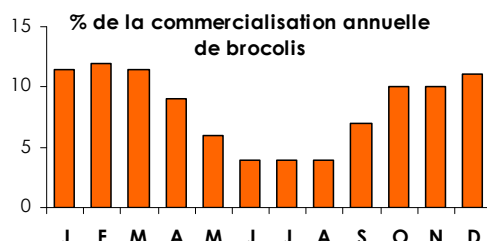
Code d'usage			
	Code	Grammage	Nb unités/kg
Brocoli	petit	150 à 500 g	2 à 6
	moyen	500 à 800 g	1 à 2
	gros	> 800 g	1 à 2
Chou fleur	8	700 à 1200 g	1 à 2
	6	900 à 1800 g	1

Conditionnement						
	Origine	Dimensions colisage LxIxh (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

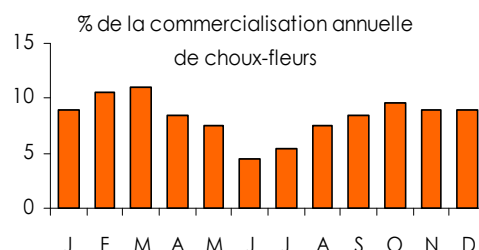
Conservation				
	conditions de conservation	sensibilité au froid	stockage	durée de vie en rayon
Chou-fleur	Conserver à l'abri de la lumière, dans un milieu humide et aéré, entre 5 et 10°C. Eviter les chocs. Se conserve mieux lavé et divisé en petits bouquets placés dans un récipient hermétique. Se congèle facilement (blanchir les bouquets en les trempant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée).	résistant	4-7°C	1 à 3 jours
Brocoli				1 jour

Calendrier de commercialisation

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



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 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													
Chou-fleur	Chou-fleur Blanc d'automne	Couleur crème clair	Bretagne													+
			Basse Normandie													
			Bouches du Rhône													
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 âgées	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 celluloses, hémicelluloses, 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 surpasse 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 celluloses et hémicelluloses, 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.