



Coup de cœur pour les brocolis et choux-fleurs du Québec !



Association des
jardiniers maraîchers
du Québec



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

Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que l'Association des jardiniers maraîchers du Québec (AJMQ) sont heureuses de présenter ce guide sur les brocolis et choux-fleurs du Québec. Valeurs nutritives, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » sont bons afin de mieux connaître et apprécier ces légumes remplis de saveur et de nutriments !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle incite également les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes.

Depuis 1945, l'Association des jardiniers maraîchers du Québec se consacre à la promotion des fruits, légumes et fleurs du Québec sur les marchés québécois, canadiens et étrangers, à la défense des intérêts des producteurs auprès des distributeurs et des consommateurs, et à la gestion de la Place des producteurs et du Marché des jardiniers de La Prairie.



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Rédaction et coordination

+ Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste
+ Maryse Camiré, AQDFL

Collaborateurs

+ Chantal Cadieux, AJMQ
+ Édikom - edikom.ca
+ Ricardo Media
+ Hélène Laurendeau, nutritionniste

Crédit photos

+ Les Jardins Paul Cousineau & Fils Inc.
+ Benoît Levac
+ Ricardo Media

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : 514.355.4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.jaime5a10.ca



Brocoli et chou-fleur : des stars nutritionnelles !

Le brocoli et le chou-fleur se distinguent par leur richesse en **vitamine C**, comblant respectivement 100 % et 80 % des besoins quotidiens par portion de 250 ml (1 tasse). Également riches en **folates**, indispensables au développement du fœtus, ces deux crucifères sont tout indiqués pour les femmes enceintes. Le brocoli est aussi très concentré en **vitamine K** (impliquée dans la coagulation sanguine), en plus de renfermer de grande quantité de **lutéine**, un pigment de la famille des caroténoïdes, qui protège la santé des yeux. Au-delà d'être riches en nutriments précieux, le brocoli et le chou-fleur constituent des **atouts « minceur »** par excellence, en offrant un maximum de 30 calories par portion de 250 ml (1 tasse).

De nombreuses études scientifiques indiquent que les légumes crucifères, dont font partie le brocoli et le chou-fleur, sont parmi les principaux détenteurs de **propriétés anticancéreuses** associées à la consommation de fruits et légumes. Ces légumes contiennent de fortes concentrations de composés appelés « glucosinolates » qui, sous l'action de la mastication entre autres, libèrent un arsenal de substances qui freinent le développement de certains cancers. Manger des crucifères est également associé à un plus faible risque de souffrir de **maladies cardiovasculaires**.



VALEUR NUTRITIVE

250 ml (1 tasse) de brocoli cru (93 g) = 2 portions de légumes



Teneur		% valeur quotidienne*
Énergie :	30 calories	
Lipides :	0 g	0 %
Glucides :	6 g	2 %
Fibres :	2 g	8 %
Protéines :	3 g	
Vitamine B2 (riboflavine) :		6 %
Vitamine C :		100 %
Folates :		25 %
Vitamine K :		100 %
Potassium :		8 %

250 ml (1 tasse) de chou-fleur cru (106 g) = 2 portions de légumes



Teneur		% valeur quotidienne*
Énergie :	25 calories	
Lipides :	0 g	0 %
Glucides :	5 g	2 %
Fibres :	2 g	8 %
Protéines :	2 g	
Acide pantothénique :		10 %
Vitamine B6 :		10 %
Vitamine C :		80 %
Folates :		25 %
Vitamine K :		20 %

* Dérivées des apports nutritionnels de référence (ANREF)
Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada

Le saviez-vous ?

- ▶ Les choux-fleurs et les brocolis du Québec sont disponibles du 25 juin au 15 novembre.
- ▶ Afin de profiter pleinement du **potentiel anticancéreux** des crucifères, il est suggéré de bien les mastiquer, de les consommer crus ou d'opter pour une cuisson rapide, dans un minimum de liquide (ex. vapeur, sautés à la poêle).
- ▶ Une tasse (250 ml) de brocoli cru contient plus de **vitamine C** qu'une orange moyenne. La vitamine C joue un rôle dans le développement et la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives, en plus d'être un **antioxydant**.



Trucs en vrac

- + Entiers et non lavés, le brocoli et le chou-fleur se conservent environ **5 jours au frigo**. Pour le brocoli, il est recommandé de l'envelopper dans un sac de plastique perforé.
- + Le brocoli et le chou-fleur sont **faciles à congeler**. Il suffit de les blanchir quelques minutes, de les égoutter, les refroidir puis les ensacher.
- + La **cuisson à la vapeur** est préférable à l'eau bouillante, laquelle détruit une quantité importante de la vitamine C et des vitamines B.
- + Crus ou cuits, **froids ou chauds**, le brocoli et le chou-fleur se déclinent à toutes les sauces : gratins, potages, salades, couscous, quiches, purées, sautés, etc.
- + **Noix, fromages** et **fruits séchés** se marient particulièrement bien aux saveurs légèrement souffrées du brocoli et du chou-fleur.
- + **Les feuilles vertes du chou-fleur** sont comestibles. Ajoutez-les à vos soupes et potages. Aussi, ne jetez pas la tige de votre chou-fleur et le tronc de votre brocoli. Une fois pelés, ils sont savoureux consommés crus avec une trempette ou dans les sautés asiatiques.



Bon à savoir

- ▶ Les **choux-fleurs de couleur** (vert, orange, violet) ne sont pas colorés artificiellement. Leur couleur vient de pigments 100% naturels. Ainsi, la couleur verte est due à la présence de chlorophylle dans le chou-fleur, la couleur violette aux pigments d'anthocyanes, et la couleur orange aux carotènes.
- ▶ Les **choux-fleurs colorés du Québec** sont disponibles **de septembre à octobre**, et parfaits pour égayer un plateau de crudités.



Tartines au thon et au brocoli ▼

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes
Portions : 4



INGRÉDIENTS

- + 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- + 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées
- + 750 ml (3 tasses) de brocoli coupé en petits bouquets et blanchi
- + 1 grosse tomate, coupée en dés
- + 1 boîte de 170 g (300 ml) de thon dans l'huile, égoutté
- + 180 ml (3/4 tasse) de cheddar fort râpé
- + 4 tranches de pain de campagne (ou pain belge)
- + Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil).
2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise et le pesto. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le brocoli, la tomate, le thon et 60 ml (1/4 tasse) de fromage. Saler et poivrer.
4. Sur une plaque de cuisson, étaler les tranches de pain. Griller au four. Retourner les tranches et tartiner généreusement de mayonnaise au pesto. Y répartir la garniture au brocoli et parsemer du reste de fromage. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit légèrement grillé.

Pour d'autres savoureuses idées recettes, visitez le site : www.ricardocuisine.com

RICARDO
cuisine.com



Bouchées de chou-fleur en cuillères



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10-13 minutes
Portions : 18 amuse-bouche

INGRÉDIENTS

- + 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- + 250 ml (1 tasse) de bouquets de chou-fleur du Québec
- + 60 ml (1/4 tasse) de poivrons rouges, en petits dés
- + 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- + 60 ml (1/4 tasse) de cantaloup, en petits dés
- + 15 ml (1 c. à soupe) de miel liquide
- + 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette, ciselée et quelques tiges pour décorer
- + Quelques gouttes de sauce de type « Tabasco » (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive, porter l'eau à ébullition.
2. Faire cuire le chou-fleur et les poivrons à couvert pendant 5 minutes. Retirer le couvercle et laisser l'eau s'évaporer.
3. Ajouter l'huile de sésame et le miel, puis laisser cuire à feu doux environ 5 à 8 minutes. Retirer de la cuisinière et ajouter les dés de cantaloup, la ciboulette et le Tabasco, au goût. Mélanger et déposer dans des cuillères de service. Décorer de ciboulette.

Source : MENU Plaisirs maraîchers



Association des
Jardiniers maraîchers
du Québec

Chou-fleur rôti caramélisé d'Hélène



« Ici, le chou-fleur change complètement de personnalité et réussit à séduire même les plus réticents ! Ses notes caramélisées s'accordent bien avec le porc, l'agneau et la volaille. Idéal aussi accompagné d'un riz aux haricots pour un festin végétarien haut en saveurs »

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes
Portions : 4

INGRÉDIENTS

- + 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- + 2,5 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) de sel
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- + 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive, selon la grosseur du chou-fleur
- + 1 chou-fleur, coupé en petits bouquets

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F).
2. Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
3. Dans un bol, mélanger le sucre, le sel, les épices et l'huile. Enrober les bouquets de chou-fleur.
4. Cuire au four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit et doré.

Hélène Laurendeau, nutritionniste
et animatrice
www.helenelaurendeau.com





J'aime 5 à 10 portions par jour

 jaime5a10.ca

mangezQUEBEC.com



Association des
jardiniers maraîchers
du Québec