

Brocoli (*Brassica oleracea* var. *italica*)

Caractéristiques générales

Les brocolis sont cultivés en champ. Des semis en serres sont produits pour les variétés les plus hâtives et sont transplantées au champ par la suite. Ils sont **extrêmement sensibles à l'éthylène**. Ils ne **doivent jamais être placés près de produits** qui émettent ce gaz **tels que la tomate, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats**.



Chaîne de froid essentielle pour la manutention, la conservation et l'étalage

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Après leur récolte, ils sont refroidis rapidement, habituellement par air forcé ou à l'aide d'eau glacée, pour prévenir leur dessèchement et aider à la conservation car ils sont très périssables.

Manipulez avec soin pour éviter les dommages physiques.

Il existe deux types : les couronnes (sans tige) et les brocolis sur tige. Les couronnes sont habituellement emballées sous pellicule plastique pour éviter le dessèchement.

Conservation en entrepôt

Conservez-les idéalement près de **0 °C**, pour une durée maximale de **21-28 jours**, ou de **14 jours** s'ils sont conservés à **5 °C**. Des températures d'entreposage élevées provoquent le jaunissement des boutons floraux.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (> **95 %**) est recommandée.

Ils sont **sensibles au gel** à partir de **-0,6 °C**. Les signes sont des boutons floraux qui apparaissent très foncés et translucides. Lors du dégel, ils se décolorent et la dégradation est accélérée.

Étalage en magasin

Conservez-les **idéalement à 0 °C** ou sur la glace (brocoli sur tige), et préférez un endroit humide. Il est généralement **adéquat de les asperger d'une bruine fraîche** pour prévenir leur déshydratation (ramollissement).

Ils sont **extrêmement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir) : les boutons floraux vont jaunir et s'ouvrir en présence de faibles concentrations et la durée de conservation se réduira rapidement. Ils ne **doivent jamais être placés près de produits** qui émettent ce gaz **tels que la tomate, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats**.

Valeurs nutritives

Brocoli	Cru (46 g)		Bouilli (82 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	16 kcal	-	29 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%	0,3 g	0%
Glucides	3,1 g	-	5,9 g	-
Fibres alimentaires	1,1 g	4%	2 g	7%
Protéines	1,3 g	-	2 g	-
Vitamine K	47,2 µg	39%	116,3 µg	97%
Vitamine C	41,4 mg	46%	53,5 mg	59%
Folate	29 µg	7%	89 µg	22%
Manganèse	0,098 mg	0,04	0,160 mg	0,07
Potassium	147 mg	0,03	241 mg	5%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez un brocoli de couleur **vert foncé, brillant**, avec les **boutons floraux fermés** et **sans jaunissement**. La tête doit être **ferme** et compacte; la tige ferme, non décolorée et **propre**.

Les têtes de brocolis avec des boutons floraux ouverts, jaunes ou bruns, signifient la fin de la durée de vie.



Caractéristiques nutritionnelles

Le brocoli possède une valeur nutritive très intéressante, notamment au niveau de sa teneur en **vitamines C et K** et en **folate**.

Les **caroténoïdes** qu'il contient peuvent jouer un rôle dans la santé des yeux en aidant à **prévenir la dégénérescence maculaire**.

De plus, des composés **bioactifs** présents dans le brocoli limiteraient le développement des **cellules cancéreuses**.

Éléments distinctifs

Le brocoli est apprécié **cru**, en **trempe**.

Il est aussi souvent ajouté aux **sautés**. Par exemple, sa saveur et sa texture se prêtent très bien aux **mets asiatiques** aux parfums de **gingembre** et/ou de **sésame**.

À l'automne, on peut se réconforter en le savourant sous forme de **potage** ou de **gratin** !

Il vaut mieux le **cuire brièvement** afin qu'il conserve une texture légèrement croquante et pour que sa couleur reste éclatante.



Pour profiter pleinement de ses propriétés nutritionnelles, préférez un brocoli très frais, cru ou cuit modérément.

Conservation domestique

Placez-les rapidement au réfrigérateur après leur achat, dans le bac à légumes ou un sac de plastique perforé, pour une période de **4-5 jours**.

Petit truc pour ajouter le brocoli à votre plateau de trempettes : une fois coupé, arrosez-le rapidement d'eau bouillante, puis refroidissez-le en le plongeant dans de l'eau froide avant de l'égoutter, de l'éponger et de le servir. **Sa texture sera un peu plus tendre et sa couleur deviendra plus vive et appétissante !**

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est possible de les **congeler** pour plusieurs mois à **-18 °C**, idéalement blanchis à la vapeur pour retenir le maximum de couleur et de nutriments. Plongez-les dans un bain d'eau glacée avant de les congeler individuellement sur une plaque, puis disposez-les dans des sacs à congélation.

Lorsqu'ils deviennent mous ou commencent à changer de couleur, **transformez-les** en potages ou ajoutez-les à vos sautés !

Le brocoli se cuisine de façon intégrale : les tiges sont nutritives et peuvent être utilisées pour des potages, des sautés ou même en smoothies !



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Agri-Réseau | AQDFL | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of food preservation | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norsec | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance – Broccoli

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec**.

