

Brocoli



Le brocoli : un légume italien? Le brocoli viendrait du chou sauvage. Il aurait été sélectionné et cultivé par des jardiniers italiens, il y a 2 000 ans. Le brocoli a été connu plus largement en Europe à partir du XVIII^e siècle. Mais il s'est surtout répandu un peu partout dans le monde après les années 1950, quand les scientifiques ont découvert ses excellentes propriétés nutritives.

Vert, blanc, rouge. La variété vert foncé est la plus connue, mais le brocoli peut aussi avoir des têtes tirant sur le blanc ou le rouge pourpre. Il se mange cru ou cuit.

Le brocoli en quelques chiffres

100 Valeur alimentaire globale du brocoli¹

34 Nombre de calories dans une portion (100 g)²

1. Source : [Système ONQI™](#) (Overall Nutritional Quality Index).

2. Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007.

Conseils pratiques

- **Choisir.** Sa tête doit être compacte. Si des fleurs jaunes sont apparues, c'est que le brocoli n'est plus frais et il aura un goût amer.
- Ses **tiges** peuvent être pelées et consommées comme ses fleurettes.
- Le **rapini** est un proche cousin du brocoli.

Idées-recettes express

- **Cuisson du brocoli.** Le faire cuire quelques minutes seulement, de préférence à la vapeur et à découvert, en lui laissant du croquant. On fait généralement trop bouillir le brocoli, qui devient alors pâteux et perd sa couleur.
- **Brocoli en salade.** Les restes de brocoli cuit peuvent être servis froids en salade avec une vinaigrette.
- **Soupe crème de brocoli.** La crème de brocoli se prépare avec du bouillon de poulet ou de légumes, du lait, du brocoli et de l'oignon. Le tout est cuit, assaisonné puis passé au mélangeur.

Atouts santé

Pour des yeux en santé

La lutéine et la zéaxanthine contenues dans le brocoli pourraient réduire le risque de [dégénérescence maculaire](#) et de [cataracte](#).

- La consommation régulière (quelques fois par semaine) de légumes de la famille des crucifères (brocoli, [chou](#), [chou-fleur](#), etc.) pourrait contribuer à prévenir certains [cancers](#).
- Le brocoli cru possède beaucoup d'**antioxydants**; plus il est cuit, moins il en a.
- Ses **nutriments-vedettes** : [vitamine C](#) et [vitamine K](#).

Plus d'info

Palmarès des nutriments

- [Vitamine C](#)
- [Vitamine K](#)

Recettes

- [Potage de brocoli au parfum de Ligurie](#)
- [Salade de pâtes au brocoli et au saumon fumé](#)
- [Sauté de brocoli et de poulet](#)
- [Sauté de légumes](#)

Nouvelles

- [Les pousses de brocoli, une protection contre l'asthme?](#)

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.