

LES FRUITS ET LÉGUMES

Le chou-fleur

Présentation du produit

En Normandie, les terres agricoles sont propices à la production de légumes de qualité. On compte sur son territoire une production d'environ 20 légumes. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations.

Le chou-fleur est une plante, cultivée pour sa fleur. Elle produit une boule blanche tendre et compacte dont la chair est assez charnue. Le chou-fleur appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli, le chou de Bruxelles ou le navet.

On le cultive en Normandie (surtout dans la Manche) où sont produits environ 13 000 tonnes de choux-fleurs chaque année. La récolte a lieu de mars à mai ainsi qu'en automne. Il existe plusieurs



variétés aux couleurs et aspects bien différents.

Tu trouves des choux-fleurs blancs, violets, orange et verts. Selon les variétés, le chou-fleur se consomme cru ou cuit, de différentes manières : en gratin, poêlé, frit dans des beignets ou encore en purée.

Nutrition

Le chou-fleur apporte peu de calories. Il est gorgé de fibres qui facilitent ta digestion. Le chou-fleur contient également de la vitamine C, de la vitamine B qui donne du tonus à ton corps ainsi que des minéraux en quantité importante. Pour respecter les recommandations du PNNS*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas du chou-fleur ?

* Programme National Nutrition Santé.