

# La Normandie Gourmande

EN  
SAVOIR  
PLUS

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 types de 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, il 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 manuelle commence timidement en été et atteint son potentiel de septembre à avril de l'année suivante.



Il existe plusieurs variétés aux couleurs et aspects bien différents. Les romanescos sont verts avec des florettes en forme de pyramides.

Tu trouves des choux-fleurs blancs, violets, orange ou 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 cinq fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas du chou-fleur ?

\* Programme national nutrition santé.