

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 potagère bisannuelle qui apprécie les climats doux pour bien se développer. Sa chair est généralement blanche, tendre et charnue, elle est très appréciée. Cette fleur est récoltée avant de passer à la seconde floraison, qui transforme la fleur en graines qui ne sont pas consommables. La récolte a lieu en deux temps, une fois de mars à mai et une autre en automne. On le cultive en Normandie (surtout dans la Manche) où la production annuelle de chou-fleur est d'environ 13 000 tonnes. Le chou-fleur appartient à la famille des crucifères, comme le brocoli, le chou de Bruxelles ou le navet. Il existe des choux aux couleurs insolites, à savoir, violet, orange, vert et blanc. Leurs saveurs sont donc différentes mais toutes intéressantes pour des utilisations culinaires variées. En cuisine, le chou-fleur se consomme aussi bien cru en vinaigrette ou en salade que cuit, poché, poêlé, en gratin ou encore frit dans des beignets. À Montfarville, presque du Cotentin située dans la Manche, la production de chou-fleur est ancestrale, même si aujourd'hui en termes de volume elle a diminué. Elle reste toutefois une production normande de qualité. La Normandie, grâce à la richesse de ses sols, fournit des choux-fleurs de qualité avec une saveur inimitable. Tout peut se consommer sur un chou-fleur : la fleur et les feuilles. Ces dernières sont à utiliser dans les soupes d'automne et leur confèrent une saveur particulière.



Nutrition

Le chou-fleur a un apport calorique très faible. Il est gorgé de fibres qui facilitent la digestion. Sa composition lui confère la vertu de provoquer rapidement une sensation de satiété. Le chou-fleur est également considéré comme un stimulateur naturel pour le transit intestinal. Cela est dû à une association de fibres et de sucres spécifiques au chou-fleur. Il contient également des vitamines B et C qui apportent du tonus à l'organisme et sont présentes en quantités importantes. Ce légume contient en outre différents minéraux comme le magnésium, le calcium et le potassium qui permettent aux cellules de se renouveler et de se multiplier. Le PNNS* recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, comme le chou-fleur.

Métier : maraîcher

Le chou-fleur est cultivé par les agriculteurs ou maraîchers selon les régions. Ils ont la responsabilité de produire des choux-fleurs avec une même qualité toute l'année. Tout au long de la chaîne de production, ils doivent mettre en avant leur savoir-faire pour obtenir un produit de qualité. En fonction des variétés résistantes ou non au froid ou au soleil, le chou-fleur est produit soit sous serre, soit en plein air. La récolte a lieu de mars à mai pour les variétés sensibles au soleil et en automne pour celles sensibles au froid. L'agriculteur doit suivre les évolutions de la nature pour le récolter : en effet, la fleur du chou-fleur se récolte avant la seconde floraison.

* Programme National Nutrition Santé.



Source : IRQUA-Normandie.

Téléchargez d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).