



LES LÉGUMES BROCOLI

Son goût très doux et son croquant font des merveilles dans tous types de recettes salées. Gorgé de vitamines, ce légume vert participe en plus à votre bien-être !

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Observez la base de la tige. Elle ne doit surtout pas être sèche, signe que le légume a été cueilli il y a déjà trop longtemps.

La couleur est un bon indice. Laissez de côté les têtes de brocoli qui commencent à s'ouvrir et à jaunir et optez pour des boutons bien serrés et de couleur uniforme.

... ET BIEN LE CONSERVER

Après achat, le brocoli se conserve parfaitement entre 4 et 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut cependant conserver son emballage ou, s'il n'en a pas, emballez-le dans un

emballage alimentaire réutilisable type bee wraps ou dans un sachet en papier kraft. Ce conditionnement préserve les petits bouquets des coups.

NUTRITION ET BIENFAITS

Le brocoli est gorgé de nutriments excellents pour votre bien-être : des antioxydants (vitamines C et E) et des substances soufrées (qui donnent au brocoli son odeur si caractéristique à la cuisson). Alors n'attendez plus, et si ce n'est déjà fait, invitez ce légume riche en fibres dans votre assiette !

COMMENT ÇA POUSSE ?

Le brocoli est apparenté au chou sauvage et au chou-fleur. Mais contrairement à ce dernier, la pomme du brocoli prend une belle teinte vert franc, due à l'absence de feuilles qui le protègent du soleil.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

