LES LÉGUMES

CHOU-FLEUR

Cru ou cuit, il se prête à de multiples recettes et présente de sérieuses qualités nutritionnelles. Vous pouvez donc en manger sans compter !

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Les fleurettes doivent être bien serrées, blanches et sans taches.
Si le chou-fleur est vendu avec ses feuilles, celles-ci doivent être de couleur vert pâle et non flétries.
Vérifiez, enfin, la coupe nette et verte de la base.

… ET BIEN LE CONSERVER

Le chou-fleur se garde deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais il se conservera encore mieux lavé, divisé en petits bouquets et placé dans une boîte hermétique.

NUTRITION ET BIENFAITS

Avec seulement 50 kcal pour une portion de 200 grammes, le chou-fleur se classe parmi les légumes les moins caloriques ! Par ailleurs, il est bien pourvu en vitamines B et C ainsi qu'en fibres.

COMMENT ÇA POUSSE ?

coupe quelques feuilles du chou-fleur et les rabat sur sa « pomme », afin que celle-ci reste bien blanche. Exposé à la lumière directe, le chou-fleur a, en effet, tendance à jaunir… ou à verdir (pour les variétés de choux-fleurs verts).

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production

Faible production

Production intermédiaire

Pleine production

Production locale peu significative