



Communiqué de presse - [RECETTES] Halte aux idées reçues : le brocoli est un légume d'été !

17 juin 2020 - 09h52



L'été approche et la saison du brocoli aussi ! Souvent considéré et consommé, comme un légume d'hiver, la saison du brocoli français bat pourtant son plein de juin à novembre. Les maraîchers de Prince de Bretagne, premier producteur français de brocoli, se préparent à la pleine saison de ce légume reconnu pour ses qualités nutritionnelles. Zoom sur ce chou d'été : production, bienfaits, recettes...

Une production délicate en plein champ

Sensible au froid, le climat océanique tempéré de la côte nord bretonne où les périodes de gel et de fortes chaleurs y sont rares, est favorable à la culture du brocoli. Comme tous les choux, le brocoli nécessite un réel savoir-faire pour une production délicate en plein champ. Planté entre février et août, sa récolte s'étend de mai à novembre. Après une récolte manuelle, les producteurs assurent un

conditionnement tout aussi soigné et une mise en vente immédiate.

Un brocoli disponible en gamme « Cultivé sans pesticides »¹ et en Bio

Pionnier dans le domaine de l'agroécologie maraîchère, les producteurs de Prince de Bretagne sont engagés depuis 50 ans pour le « mieux cultiver » et le « mieux manger ». Ils défendent au quotidien leur terroir, leur savoir-faire et une production de fruits et légumes 100 % frais et bretons.

Leader de la production de choux, Prince de Bretagne a développé son offre de la gamme éco-responsable « Cultivée sans pesticides »¹ avec le brocoli, le romanesco et le chou-fleur aux côtés de la tomate, de l'échalote traditionnelle et du potimarron. En 3 ans, la gamme de légumes « Cultivée sans pesticides » a atteint une production de 10 000 tonnes (chiffre 2019). Un véritable défi technique notamment pour la culture de plein champ et une (r)évolution dans les pratiques agricoles qui trace la 3^e voie de l'agriculture de demain pour répondre au goût et aux exigences santé et bien-être de tous. Cette démarche, contrôlée par un organisme indépendant, permet de valoriser les « bonnes pratiques » des maraîchers Prince de Bretagne auprès des consommateurs.

Parallèlement, l'offre Bio de la marque bretonne continue sa croissance avec 120 maraîchers engagés en agriculture biologique et 60 légumes frais labellisés dont le brocoli, le romanesco et le chou-fleur.

¹ Sans traitements de pesticides de synthèse de la fleur à l'assiette pour la tomate, de la plantation à l'assiette pour les choux et le potimarron et de la feuille à l'assiette pour l'échalote

Un cocktail de vitamines

Le brocoli mérite d'être davantage mis en avant tant ses qualités nutritionnelles sont nombreuses. Cru, il constitue une source exceptionnelle de vitamines C, K et B9. Il est également source de potassium et de manganèse. Il contient également un glucosinolate qui aurait des effets anticancéreux vis-à-vis des cancers du côlon et de la prostate entre autres ainsi que de la methiine étudiée pour son effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

En cuisine : idées recettes & les astuces

En tarte, en salade, en apéritif, en entrée ou en plat, le brocoli est idéal pour la cuisine du quotidien. En croquettes ou dans un plat de pâtes, il se décline facilement pour un repas pour les plus petits.

Prince de Bretagne propose de nouvelles idées recettes :

- Cake au brocoli -
- Croquettes de brocoli -
- Salade de brocoli -
- Pâtes au pesto de brocoli -

Pour obtenir les visuels et déroulés des recettes contacter : mathilde@rivacom.fr

Différents modes de cuisson :

Avec le brocoli, tous les modes de préparation sont permis : cuit (à la vapeur, à l'eau, poêlé, au four ou au micro-ondes) et même cru râpé en semoule par exemple !

À l'eau bouillante légèrement salée : 10 min (détaillé en fleurettes)

Au micro-ondes : 7 min (détaillé en fleurettes)

À la poêle : 2 à 3 minutes à couvert, détaillé en fleurettes avec une cuillère d'huile d'olive

Au four : rôti 20 minutes à 200°C en petits bouquets

Cru : détaillé en fleurettes dans une salade, râpé en semoule comme un taboulé ou bien mixé pour un smoothie

Astuce anti-gaspillage : ne pas jeter le pied de brocoli !

épluché et tranché en bâtonnets, il fait un excellent grignotage d'apéritif ;

mixé pour être consommé en soupe ;

ou encore pour donner du goût dans un bouillon

Les choux d'été : brocoli, choux-fleurs de couleurs et romanesco

En parallèle du traditionnel chou-fleur blanc dont le climat breton permet la culture toute l'année, d'autres choux sont aussi disponibles en été : brocoli, choux-fleurs orange, vert, violet, ainsi que le romanesco composent une séduisante collection estivale. En juin, le brocoli arrive sur les étals, accompagné dès juillet par les choux-fleurs de couleurs (orange, vert et violet). Quant au chou romanesco, il sera au top de sa saison pour la rentrée de septembre et présent jusqu'en décembre.

Chiffres clés Prince de Bretagne

L'organisation Prince de Bretagne fête ses 50 ans cette année

2000 producteurs répartis sur les 3 départements de la côte Nord de la Bretagne

1^{er} producteur de choux en France et en Europe

1^{er} producteur français de brocolis : 8000 tonnes de mai à décembre

1^{er} producteur de chou romanesco : 2,4 millions de têtes

350 000 têtes de chou-fleur orange et violet / an

1,4 million de têtes de chou-fleur vert / an