écollation

Le brocoli

ecollation.org

Le brocoli est un **légume fleur** comme le sont l'artichaut, le chou-fleur et le rapini. On les appelle légumes fleurs, car la partie de la plante que l'on mange est le bouton floral consommé avant la floraison. Si on laisse le brocoli sur son plant, chaque petit bouton vert fleurit en une petite fleur jaune.

FICHE THÉMATIQUE

Le cultiver

Le brocoli est semé du printemps jusqu'à la moitié de l'été. Il s'écoule environ trois mois entre l'ensemencement et la récolte. Les plants sont mis en terre de façon successive, afin d'en avoir tout au long de la saison.

Le brocoli du Québec est disponible de la fin juin à la mi-novembre. Il est aussi possible d'en retrouver surgelé tout au long de l'année.

Le conserver

Pour maximiser le temps de conservation, choisir un brocoli d'un beau vert, avec la tige et des bouquets bien fermes. Il se conserve de quatre à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Éviter d'acheter un brocoli dont les boutons floraux, de teinte jaune, commencent à ouvrir.

Étant donné le très court processus de transformation menant à la surgélation, le brocoli surgelé est très frais.

Ecollation - Tout droits réservés - 2018

Le cuisiner

- Il se consomme cru ou cuit, en crudité, en salade, en potage, en purée, sur une pizza, dans un sauté, une quiche ou une omelette, etc. Tout ce qui se cuisine avec le brocoli peut aussi se préparer avec le chou-fleur !
- Le tronc peut aussi être consommé, il suffit de le peler avant. Intéressant en bâtonnets ou en cubes, cru ou cuit.
- Il convient de cuire le brocoli surgelé, car sa texture devient molle lors du dégel.

Le brocoli et la santé

Le brocoli est un légume faisant partie de la famille des crucifères. Il contient des fibres qui sont essentielles pour nettoyer les intestins et contribuent à avoir faim moins rapidement entre les repas.

Il est aussi riche en divers antioxydants. Ces derniers sont comparables à des « petits chevaliers » qui combattent les agents dangereux pour le corps, protégeant ainsi contre diverses maladies.

L'odeur caractéristique du brocoli provient de ses composés soufrés, aussi responsables de l'amertume, odeur et saveur demandant le plus souvent un apprentissage afin d'être appréciées. Cependant, ils ont un impact positif sur la santé en protégeant contre certaines maladies.

Le déguster

Matériel

Pour le groupe :

- 1 sac opaque
- 1 gros bouquet de brocoli

  (en prévoir un 2e pour accélérer l'étape 1)

Pour chaque élève :

- 1 assiette
- 2 petits bouquets de brocoli

ÉTAPE 1

Mise en appétit !

Au moment où les élèves entrent dans le local, mettez-les au défi de plonger la main dans le sac pour deviner quel aliment s'y cache. *Chut ! Ne dites rien à ceux qui n'ont pas encore touché !* Une fois le groupe rassemblé, demandez aux élèves ce qu'ils ont reconnu juste avec leurs mains, sans voir et sans goûter en bouche.

ÉTAPE 2

Au bout des doigts

Distribuez les brocolis et tous ensemble, touchez. Amenez les élèves à décrire les textures : granuleux, lisse, doux, rugueux, sec, humide. Faites remarquer aux élèves que l'on touche avec les doigts, mais aussi avec toute la peau du corps et même avec la bouche. *D'après vos doigts, leurs textures seront-elles agréables en bouche?*

ÉTAPE 3

Bouche qui touche

Êtes-vous prêts à toucher avec votre bouche? Personne n'est obligé, on le fait si on a envie ! Relevez les commentaires.

Maintenant qu'ils savent toucher même avec leur bouche, demandez aux élèves s'il y a des aliments qu'ils apprécient (ou non) spécifiquement pour leur texture. Des exemples : pelure de pêche ou de kiwi, grains de fraise ou de framboise, fibres d'un céleri.

Les suggestions du chef pour amener de la variété

Arbre de Noël en brocoli

Défaire le brocoli en fleurons (ou fleurettes ou bouquets), disposer sur une assiette afin de former un triangle qui ressemble à un sapin. Pour compléter les décorations, ajouter des tomates cerise, des lanières de poivrons, des mini-fleurettes de chou-fleur ou autres légumes.)

Plus d'astuces sur le brocoli

https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/aliments/brocoli/

FRUITS LÉGUMES

écollation

Ecollation - Tout droits réservés - 2018

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE

Québec

Les Ateliers cinq épices

croquarium enchanter l'alimentation