



Brocoli local

Disponibilité:
juillet à novembre

Pourquoi l'adopter ?

→ Le saviez-vous ?

Le mot «brocoli» signifie branche en latin. Ce sont pourtant les fleurs qu'on mange avant qu'elles éclosent. Il se cuisine à la manière du chou-fleur. Il est tout simplement délicieux bien frais, cru ou pas trop cuit.

→ Parce qu'il est très accommodant !

Le brocoli ne requiert que quelques minutes de préparation. Rincé sous l'eau, séché et séparé en petits bouquets, il est prêt à être incorporé à vos recettes en fonction de l'humeur du jour !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de brocoli



PORTIONS : 3 À 4

10 MIN

Ingrédients

- 4 tasses de brocoli en fleurettes
- 60 ml (¼ de tasse) de yogourt grec
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 1 oignon vert, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et incorporer les fleurettes de brocoli.
- 2 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Sauté de brocoli au poulet



PORTIONS : 3 À 4

10 MIN 15 À 20 MIN

Ingrédients

- 350 g (¾ lb) de poulet haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 3 oignons verts, coupés en biseaux
- 1 brocoli, coupé en fleurettes (environ 1,25 L (5 tasses))
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- Sauce de poisson et sauce soya au goût
- Herbes fraîches au goût

Préparation

- 1 Dans une poêle, faire revenir la viande environ 5 min. Mettre de côté.
- 2 Dans la même poêle, faire revenir l'ail et l'oignon vert dans l'huile 1 à 2 min.
- 3 Ajouter le brocoli et le poivron. Cuire 10 à 15 min.
- 4 Ajouter la viande et les liquides. Poursuivre la cuisson environ 5 min ou jusqu'à ce que le brocoli soit à votre goût. Au besoin, ajouter un peu d'eau.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce anti-gaspi!

- Pour ne pas gaspiller la branche du brocoli, la manger crue découpée en juliennes ou cuite à l'eau ou à la vapeur et incorporée dans vos purées.



Attention au sel!

- La sauce de poisson ainsi que la sauce soya contiennent beaucoup de sodium (sel). Choisir une version réduite en sodium est préférable.