

Le Chou-fleur



[La culture]

Le chou-fleur appartient à la famille des crucifères, originaire du Proche-Orient. Il était déjà connu et très apprécié, des Grecs et des Romains.

Le chou-fleur est semé en pépinière à partir de juin. En bio, on le protège contre la mouche du chou par un voile. A ce stade, il est également sensible à la hernie du chou (champignon qui endommage ses racines).

Les plantations ont lieu en juillet/août. Le sol doit être riche et avoir une bonne réserve en eau. Selon les variétés, le chou-fleur se développe en 2 à 8 mois. Arrivées à maturité, les têtes sont coupées à la main puis conditionnées.

Couronné ou effeuillé, le chou-fleur comporte différents calibres : 6, 8 ou 11 (correspondant au nombre de chou-fleur contenu dans le cageot).

[Le saviez-vous ?]

Le cahier des charges BioBreizh interdit l'utilisation des nouvelles variétés de chou-fleur dites à " CMS " (Stérilité Mâle Cytoplasmique). On a introduit artificiellement un gène de radis japonais dans le chou-fleur entraînant la stérilité de la plante : non seulement il est impossible de faire de la semence avec ces choux (le producteur doit en racheter tous les ans), mais en plus la technique utilisée est proche des techniques OGM.

La consommation du chou est recommandée par les nutritionnistes. Il est riche en vitamines C, pauvres en calories, riches en fibres.



[Calendrier de commercialisation]

| J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Le chou-fleur se conserve une semaine au frais et à l'abri de la lumière.



[La Recette]

chou-fleur au Parmesan et aux noix

Ingrédients : 1 chou-fleur, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 1 c. à s. de margarine végétale non hydrogénée, 125 g de noix hachées, 125 g de parmesan râpé, sel, poivre.

Préparation :

Laver et séparer le chou-fleur en petits bouquets, les faire cuire à la vapeur (15 mn).

Faire fondre la margarine, y faire revenir les oignons avec l'ail et les noix hachées.

Laisser cuire doucement 10 mn.

Au moment de servir, mélanger tous les ingrédients et saupoudrer avec le parmesan.

Cette préparation très parfumée accompagne et complète parfaitement une céréale (millet, boulghour, riz).

Extraite de "la nouvelle cuisine familiale" de Brigitte Fichaux aux Editions GabriAndre

[La démarche Biobreizh]

Aujourd'hui, à travers la démarche Biobreizh, les producteurs de l'APFLBB s'imposent des règles de production plus strictes que celles exigées par la réglementation AB en vigueur, pour vous apporter des garanties supplémentaires.

C'est aussi une garantie sur l'origine des fruits et légumes : La Bretagne

Association des Producteurs de Fruits et Légumes Biologiques de Bretagne
18, rue de Brest - 29600 MORLAIX - Tél. 02 98 63 19 03 - Fax 02 98 63 17 93

E-mail : apflbb@wanadoo.fr

Site Internet : www.biobreizh.org