



LES

CRUCIFÈRES

SAVIEZ-VOUS QUE...

La famille des crucifères compte de nombreux légumes tels le brocoli, le chou, le chou de Bruxelles, le chou-fleur, le navet, le radis et le rutabaga. Le chou cultivé au Québec se retrouve en épicerie toute l'année.

Le chou-fleur est le plus digestible de la famille des choux. C'est une excellente source de vitamine C et d'acide folique, comme le brocoli.

Le climat québécois est particulièrement propice à la culture des crucifères.

Salade de brocoli et de chou-fleur

500 ml (2 tasses) de petits bouquets de brocoli du Québec

500 ml (2 tasses) de petits bouquets de chou-fleur du Québec

2 poivrons rouges en julienne

2 L (8 tasses) d'eau

40 ml de sel

40 ml de curcuma

40 ml d'huile de canola

40 ml de crème sure 0,01 % mg

40 ml de sirop d'érable

40 ml de jus d'orange

- 1 Dans une marmite, faire bouillir l'eau et y ajouter le sel.
- 2 Lorsque l'eau est à ébullition, blanchir les bouquets de brocoli pendant 30 secondes pour ensuite les retirer et les faire refroidir à l'eau froide.
- 3 Bien égoutter les bouquets.
- 4 Ajouter le curcuma à l'eau et porter à ébullition.
- 5 Blanchir les bouquets de chou-fleur 30 secondes pour ensuite les retirer et les faire refroidir à l'eau froide.
- 6 Bien égoutter les bouquets.
- 7 Finalement, déposer les ingrédients dans un bol à salade et bien mélanger le tout.

Sources pour ce document :

www.mapaq.gouv.qc.ca | www.metro.ca