

Caractéristiques générales

Le chou-fleur est composé d'une tête compacte (aussi nommée « pomme ») formée de plusieurs inflorescences non développées. Ces inflorescences deviendraient de petites fleurs jaunes peu savoureuses si on les laissait se développer.

Cultivé exclusivement en champ, chaque plant ne produit qu'un seul chou-fleur.

Bien que le chou-fleur blanc soit celui que l'on retrouve le plus fréquemment en épicerie, il existe aussi des choux-fleurs d'autres couleurs : vert, orange et violet. Ces teintes naturelles viennent de différents pigments présents dans ce crucifère. Ainsi, la chlorophylle teinte le chou-fleur en vert, les anthocyanes en violet et les carotènes lui confèrent une couleur orange.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après leur récolte, ils sont refroidis rapidement, habituellement par air forcé ou à l'aide d'eau glacée, pour prévenir leur dessèchement et aider à la conservation, car ils sont très périssables.

Manipulez-les avec soin pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les idéalement près de **0°C**, pour une durée maximale de **21-28 jours**. Des températures d'entreposage élevées provoquent des taches sur la tête.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau**, donc une humidité généralement élevée (> 95 %) est recommandée.

Ils **sont sensibles au gel** à partir de -0,8 °C. Les signes sont des boutons floraux qui deviennent translucides ou changent de couleur. Lors du dégel, ils se décolorent et la dégradation est accélérée.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les **idéalement à 0 °C** et préférez un endroit humide. **Ne pas les asperger d'une bruine.**

Ils sont **extrêmement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir). Même en présence de faibles concentrations, la durée de conservation réduira rapidement. Ils **ne doivent jamais être placés près de produits** qui émettent ce gaz **tels que la tomate, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats.**

Valeurs nutritives

125 ml (½ tasse) de chou-fleur blanc cru (57g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	14 kcal	-
Glucides	2,81 g	-
Fibres alimentaires	1 g	3,57 %
Vitamine C	27,2 mg	30 %
Folates	32 µg	8 %
Vitamine K	8,8 µg	7 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez un chou-fleur ferme, aux fleurettes bien compactes. Pour le chou-fleur blanc, évitez les taches jaunâtres qui peuvent indiquer un manque de fraîcheur. Les feuilles doivent être vertes et encore craquantes et la tige ferme, non décolorée et propre.

Les têtes de chou-fleur avec des taches brunes signifient qu'elles sont à la fin de leur durée de vie.

Caractéristiques nutritionnelles

Le chou-fleur fait partie de la famille des **légumes crucifères**, une famille qui comprend entre autres, le brocoli, le chou, les choux de Bruxelles et le bok choy. Il s'agit d'une famille de légumes riches en glucosinates, des composés dont la consommation a été associée à une prévalence réduite des **cancers du tube digestif et du poumon**.

Le chou-fleur est une bonne source de **vitamine C**, une vitamine aux propriétés antioxydantes. La consommation d'aliments riches en cette vitamine contribue à la prévention de plusieurs maladies cardiovasculaires.

En résumé, le chou-fleur :

- Est source de vitamine C,
- Fait partie des aliments associés à la prévention de maladies cardiovasculaires et du cancer.



Le chou-fleur permet de maximiser la place des légumes dans les assiettes. En effet, on le mange maintenant en couscous, comme base de sauce ou de pâte à pizza ou même dans les gratins et potages!

Conservation domestique

Entier et non lavé, le chou-fleur se conserve environ 5 jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé et/ou dans le bac à légumes. Plus il vieillit, plus son odeur et sa saveur deviennent prononcées. Cuit, le chou-fleur ne se conserve que 2 ou 3 jours.

Il est **sensible à l'éthylène** (gaz naturellement produit par les fruits et légumes qui fait mûrir). Ainsi, il est préférable de ne pas le placer près des pommes, poires et avocats dans le réfrigérateur.

Le chou-fleur se congèle très bien. Il suffit de le blanchir quelques minutes, de l'égoutter, le refroidir et de le placer dans un contenant hermétique destiné à la congélation.

Râpez le chou-fleur ou broyez-le à l'aide d'un robot culinaire. Cela permet de lui conférer une **forme et une texture similaires au riz et au couscous**. C'est parfait pour ajouter des légumes aux plats composés de ces aliments.

Pour profiter pleinement des bienfaits du chou-fleur, il est recommandé de le **manger cru ou peu cuit**. Cuit vapeur ou sauté à la poêle, il conservera davantage de ses éléments nutritifs.

Les **choux-fleurs de couleur** sont parfaits pour renouveler la présentation des plats et plateaux de crudités.

Faites griller le chou-fleur en petits fleurons au four avec des épices de votre choix et un peu d'huile. Il deviendra bien croustillant et fera un accompagnement parfait!

Comment éviter le gaspillage ?

Les feuilles vertes du chou-fleur sont comestibles. Elles parfument agréablement les soupes et les potages. Les tiges de chou-fleur, une fois pelées, méritent bien leur place en crudités ou dans les sautés asiatiques.

Utilisations culinaires

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA-Produce Manual

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec