

## Les atouts nutritionnels du brocoli

Le brocoli (**Brassica oleracea italica**) appartient à la vaste famille des crucifères, de même que tous les autres choux (choux verts, choux rouges, choux-fleurs, choux de Bruxelles...) ainsi que les navets, le cresson, les radis.

La composition du brocoli se rapproche de celle des autres choux : il renferme assez peu de **glucides** (en moyenne 2,4 g aux 100 g). Les **protides** atteignent 3 g pour 100 g, une valeur plutôt élevée pour un légume frais. Les **lipides**, très peu abondants, ne dépassent pas 0,2 à 0,4 g pour 100 g.

L'**apport énergétique** du brocoli est de l'ordre de 25 kcalories (104 kJoules) aux 100 g, ce qui le situe au niveau du fenouil ou de l'asperge, des légumes frais moyennement caloriques.

Ses **fibres** sont abondantes (3 g pour 100 g).

L'**apport vitaminique** du brocoli est tout à fait remarquable. C'est une source exceptionnelle de vitamine C : avec une teneur de 110 mg pour 100 g cru, et encore 60 mg après cuisson, le brocoli surpasse tous les légumes frais couramment consommés. Sa teneur en vitamine B9 (ou acide folique) est également exceptionnelle : elle se situe entre 0,07 et 0,13 mg pour 100 g, avec une valeur moyenne de 0,11 mg (et plus de 0,07 mg après cuisson). Les autres vitamines du groupe B sont toutes présentes à des taux intéressants. Selon les conditions de culture, la provitamine A peut passer de 0,5 à plus de 2,3 mg (en moyenne, 0,63 mg), la vitamine E de 0,47 à 1,3 mg (en moyenne, 1 mg). Et le brocoli fait partie des rares végétaux qui fournissent des apports élevés de vitamine K, avec un taux de 0,17 mg pour 100 g.

L'**eau** de constitution du brocoli (plus de 90 % des constituants totaux) est riche en **minéraux** : leur total approche 1100 mg pour 100 g. Ils sont largement dominés par le potassium (370 mg). On relève de grandes quantités de calcium : avec une teneur moyenne de 93 mg pour 100 g, le brocoli fait partie des végétaux frais qui en contiennent le plus (juste après les légumes-feuilles). Le phosphore atteint lui aussi un niveau élevé (67 mg pour 100 g), de même que le magnésium (qui varie entre 16 et 42 mg). Les **oligo-éléments** sont nombreux : on y trouve du fer (1,4 mg pour 100 g), du zinc, du manganèse, du cuivre, du nickel, du fluor, du cobalt, et des traces d'iode et de sélénium.

Enfin, le brocoli est particulièrement bien pourvu en **composés soufrés** (appartenant notamment à la famille des dithiolthiones). Ces substances caractéristiques des crucifères sont très abondantes dans le brocoli : son taux de soufre est d'ailleurs nettement plus élevé que celui des autres choux (près de 140 mg aux 100 g, contre 85 mg dans le chou-fleur et 70 mg dans le chou vert et le chou rouge). Elles ont une action bénéfique dans la protection vis-à-vis du cancer.

Source : Aprifel

Été 2012

# Atelier diététique



Menu  
d'été

Marie TAUPIN, Diététicienne



# Le brocoli

## POURQUOI METTRE LE BROCOLI AU MENU?

Parce que :

- On le trouve à l'année pour pas trop cher, il se conserve assez bien et il met de la couleur dans l'assiette.

Et surtout :

- Si les légumes sont bons pour la santé, le brocoli, grâce à sa valeur nutritive, est un véritable héros parmi les légumes!
- À poids égal, il contient deux fois plus de vitamine C que l'orange.
- Comme ses proches de la famille des crucifères, il regorge de principes anti cancer.



Pour en savoir plus : <http://www.fraichattitude.com>

## Valeurs nutritionnelles (1 pers.)

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Clafoutis brocoli	176 Cal	14g	12g	3g
Verrine	113 Cal	9g	5g	8g



## Clafoutis Brocoli Jambon Mimolette



### Ingrédients

Pour 4 personnes :

-200g de brocoli  
-1 cube de bouillon de légumes

- 100g de jambon en dés  
- 100 ml de crème fraîche liquide à 15% de MG  
- 60g de mimolette  
- 1 cuillère à soupe de farine  
- 2 oeufs  
- sel, poivre

### Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Détaillez le chou fleur en bouquets et lavez le. Faire le cuire à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes. Egouttez le.

Dans un saladier, mélangez la crème, les oeufs, la farine, le jambon et la mimolette râpée. Salez et poivrez.

Dans des ramequins beurrés, répartir les têtes de brocoli.

Répartir la préparation et enfourner 25 minutes.

## Verrine au fromage blanc & framboises



### Ingrédients

Pour 2 personnes:

-200g de fromage blanc à 20% MG

- 150g de framboises  
- édulcorant en poudre

### Préparation :

Dans un saladier, versez 250 g de framboises. Mélangez les avec un peu d'édulcorant. Réservez au frais.

Mélangez le fromage blanc et l'édulcorant puis réservez au frais.

Dans des verrines, versez une couche de framboises puis une couche de fromage blanc.

Les 50 g de framboises restantes serviront pour la décoration.