



# Brocoli

## Comment pousse le brocoli ?

Le brocoli est une plante à croissance rapide qui atteint 60 à 90 centimètres de haut. La partie du brocoli que nous mangeons s'appelle le bourgeon. Si le brocoli n'est pas récolté, ces bourgeons se transforment en fleurs jaunes. Le brocoli est prêt à être récolté environ 60 à 150 jours après la plantation, en fonction de la variété et du temps.



## D'où vient le brocoli ?

Le brocoli existe depuis 2000 ans ! Il a été conçu à partir du chou et était cultivé principalement en Italie. Au 16ème siècle, un mariage royal a permis d'introduire ce légume en France. Lorsqu'il a été introduit pour la première fois en Angleterre, il était appelé "Italian Asparagus" (asperges italiennes). En 1922, deux immigrants italiens ont apporté des graines de brocoli en Californie et ont commencé à le cultiver. Le brocoli n'est devenu un légume populaire qu'après la deuxième guerre mondiale.

## Saviez-vous ?

Le mot brocoli vient du mot italien broccolo qui signifie "la crête fleurie d'un chou".

On peut manger la tige du brocoli. Il est délicieux dans les sautés !

## Coin des blagues

- Quel genre de musique le brocoli écoute-t-il ? Broc and Roll !
- Comment appelle-t-on le brocoli lorsqu'il devient un fantôme ? Le chou-fleur !
- Que pense le brocoli du fait d'avoir été servi pour le dîner ? Il a été cuit à la vapeur !

# Mangez un arc-en-ciel

Pouvez-vous citer un légume ou un fruit de chaque couleur de l'arc-en-ciel ? Combien pouvez-vous en nommer ?

Rouge

---

Orange

---

Jaune

---

Vert

---

Bleu

---

Violet

---

## Cuisinons la trempette ! Tzatziki

Le tzatziki (prononcé tuh-zee-kee) est une délicieuse trempette pour le brocoli, d'autres légumes crus et le pain pita.

### INGRÉDIENTS:

- ½ tasse de yaourt grec nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de jus de citron
- ¼ de cuillère à café de sel et de poivre
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ concombre, coupé en dés

### DIRECTIONS:

- Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol et remuer jusqu'à ce qu'ils soient combinés.

*Conseil du chef : si vous n'avez pas d'aneth frais, vous pouvez le remplacer par 1 cuillère à café d'aneth séché.*

