



Chou brocoli



En savoir plus:

Deux variétés de choux brocolis, amenez de la couleur dans vos plats !

- Chou brocoli Calabrais 300 graines:

Les bouquets de Chou-Brocoli sont **tendres et de saveur délicate**. Ils se consomment **cuits, de préférences à la vapeur, nature, accompagnés** de sauce blanche ou en gratin. Les Italiens les préparent braisés au vin blanc ou encore, braisés aux anchois, olives et vin rouge. Vendu en sachet de 300 graines.

- Chou brocoli Summer Purple (pourpre) 100 graines:

Comparable au chou brocoli Calabrais mais doté d'une **saveur plus fine**, ce légume produit de petites pommes de **couleur POURPRE à grains fins**. Vendu en sachet de 100 graines.

Une culture facile à réussir : Semis des choux brocolis :

De mars à avril à chaud (18°) en mini-serre, caissette ou en pot dans un terreau de semis de qualité. Couvrez la caissette ou le pot afin de garder un taux d'hygrométrie important pour activer la germination. Gardez humide jusqu'à la levée ensuite surveillez afin d'éviter la pourriture (fonte des semis). Aérez régulièrement.

D'avril à mai (en fonction du climat et de la région) en pleine terre, en ligne distante de 40 cm



Découvrir les conseils de Fabien ? Scannez le QR code ci-contre pour retrouver une série de vidéos conseil, les actualités du moment, les travaux du mois, ... et bien d'autres informations utiles quel que soit votre niveau.



dans un sol bien préparer. Emiettez la terre et si nécessaire, mélangez-y du terreau un compost bien décomposé ou tout autre amendement. Pensez à semer léger.

Repiquez dès que les plantules sont suffisamment fortes. Bien respecter les distances nécessaires à la bonne végétation de vos choux brocolis (minimum 60 cm entre deux plantes).

Avec quelles plantes associer le chou brocoli ?

Les choux brocoli se plaisent avec d'autres légumes tels que les céleris, concombres, marjolaine, menthe, oignons, persils, pommes de terre, romarin, sauge et thym.

Quelques informations complémentaires :

La congélation se fera de suite après la cueillette. Vous ferez blanchir les bouquets dans l'eau bouillante salée pendant 3-4 mn, vous les égoutterez et les laisserez refroidir avant de les placer, avec soin, dans un contenant rigide.

Le chou brocoli est un légume de la famille des brassicacées (ex crucifères). Il est composé à 92% d'eau, c'est donc un aliment **peu énergétique** mais possédant néanmoins de **nombreux minéraux** ainsi que des **vitamines C et K**.

Idées pour la cuisine : Gratin de brocolis aux lardons :

1kg de brocolis - 100g de lardons - 1oeuf - 20cl de crème - 120g de fromage rapé - 30g de beurre - 30g de farine - 50 cl de lait

Détailler le brocoli en bouquets (garder les troncs pour faire une soupe - voir ci-dessous). Les cuire 10mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Egoutter. Faire dorer les lardons à la poêle. Préparer la béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Hors du feu, incorporez la crème, l'œuf, la muscade, les lardons, la moitié du fromage râpé, sel et poivre. Beurrer un plat à gratin, déposer les brocolis et recouvrir avec la sauce. Parsemer avec le reste de fromage. Mettre au four à 180° Th6 pendant 20 mn. Terminer avec le grill pour bien dorer.

Soupe (avec les troncs de brocolis) - courgettes- oignons-1 cube de bouillon

Faire cuire les légumes dans le bouillon salé et poivré pendant +/- 20mn. Ajouter 3 cuillères à soupe de fromage frais à l'ail avant de mixer le tout

Encore des questions à propos des choux brocolis?

Graines & Semences, **leader en vente en ligne de graines de qualité**, est à votre service pour toute question ou précision. Vous souhaitez bénéficier de **conseils quant à nos graines de chou brocolis**? Contactez notre service clients sans engagement. Nous sommes là pour vous aider.





Caractéristiques:

Type de graines	Graines reproductibles et non traitées
Nom botanique (latin)	Brassica oleracea
Famille botanique	Brassicacées
Type de plantes	Légume
Exposition	Soleil
Hauteur	60 cm à 80 cm
Nombre de graines par gramme (+/-)	300
Mois de semis et plantation	Mars, Avril, Mai
Mois de récolte	Juillet, Août, Septembre

Description courte:

Le chou brocoli est productif et riche en vitamines !

Comparable au Chou-fleur mais doté d'une **saveur** plus **fine**, ce légume produit de **petits bouquets de couleur verte à grains fins**. Variété à pousses charnues se développant à l'aisselle des feuilles.

