

# Fiche d'information sur le brocoli !

**La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette le brocoli local !**

Bien que le brocoli soit originaire de la région méditerranéenne, le brocoli que vous allez essayer aujourd'hui a été cultivé localement à :

à

## Comment pousse-t-il ?

En Nouvelle-Écosse, les graines de brocoli sont généralement semées en serre au début du printemps. Les jeunes plants sont ensuite semés dans les champs en mai et prêts à être récoltés en 2 à 3 mois. Le brocoli est soigneusement cueilli à la main lorsque les bourgeons verts sont presque prêts à fleurir, mais avant l'apparition des fleurs jaunes. Le brocoli ressemble à un petit arbre vert, avec un tronc et des feuilles. Il peut être dégusté cru, rôti, sauté, cuit à la vapeur, au micro-ondes ou bouilli.



## Faits amusants

- Le brocoli est composé de nombreux petits boutons floraux appelés « fleurons ».
- Le brocoli-fleur est un légume issu d'un mélange de brocoli et de chou-fleur. Il est d'un vert citron vif.
- La majeure partie du brocoli de la Nouvelle-Écosse est cultivée dans la vallée de l'Annapolis.

## Autour du monde

Le brocoli est originaire méditerranéen il y a plus de 2 000 ans et s'est ensuite répandu dans d'autres régions d'Europe et d'Amérique. À son arrivée en Angleterre, on l'appelait « asperge italienne » en raison de son apparence et de son héritage italien. En Europe, le brocoli est souvent appelé « calabrais ». Aujourd'hui, la Chine et l'Inde sont les principaux producteurs mondiaux de brocoli.

## Façons d'explorer

Demandez aux apprenants s'ils souhaitent partager des plats culturels ou des traditions familiales qui incluent le brocoli.

Guidez les élèves à travers une expérience de dégustation en pleine conscience :



regarder



toucher



goûter



sentir

**Savourez cette collation verte!**

Trouvez plus de ressources sur [www.nourishns.ca](http://www.nourishns.ca)