

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