

Fiche d'information sur le chou-fleur !

La collation de la ferme à l'école d'aujourd'hui met en vedette le chou-fleur local !

Bien que le chou-fleur soit originaire de la région méditerranéenne du nord-est de Chypre, le chou-fleur que vous allez essayer aujourd'hui a été cultivé localement à :



à



Comment pousse-t-ils ?

Le chou-fleur est généralement cultivé à partir de graines en serre, puis semé en champ à l'aide de machines spéciales. La tête du chou-fleur se forme au cœur de la plante, composée de milliers de fleurs immatures regroupées en grappes appelées «bouquets». Après 2 à 3 mois, le chou-fleur est soigneusement récolté à la main et les feuilles extérieures sont retirées. La plupart des choux-fleurs cultivés en Nouvelle-Écosse sont vendus dans les Maritimes. Le chou-fleur peut être dégusté cuit à la vapeur, au four, rôti, sauté, poêlé ou bouilli.



Faits amusants

- Le chou-fleur existe en blanc, vert, orange et violet, le blanc étant le plus populaire.
- Les agriculteurs attachent les feuilles extérieures autour du chou-fleur lorsqu'il atteint la taille d'une balle de tennis. Cela bloque la lumière du soleil et lui confère un blanc éclatant.
- Le chou-fleur est un descendant du chou sauvage.

Autour du monde

Le chou-fleur a été cultivé pour la première fois en Méditerranée il y a plus de 2 000 ans et s'est répandu en Europe, en Asie et en Amérique du Nord à la fin du XVIII^e siècle. Il est devenu populaire en France sous le règne de Louis XIV, où il était servi lors des banquets royaux. Aujourd'hui, la Chine et l'Inde sont les principaux producteurs de chou-fleur. Il est utilisé dans des plats comme l'Aloo Gobi indien et peut être râpé pour préparer une alternative au riz ou une pâte à pizza sans gluten.

Façons d'explorer

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

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



regarder



toucher



goûter



sentir

Savourez cette collation croquante !

Trouvez plus de ressources sur www.nourishns.ca