



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 XVIIe 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