Louisiana

HARVEST of the MONTH

Brocoli



Informations insolites sur le brocoli !

- Le brocoli fait partie de la même famille que le chou, le chou-fleur, le chou de Bruxelles et le chou kale ou chou frisé.
- Le brocoli est cultivé dans la région méditerranéenne depuis l'Antiquité romaine.
- Les fleurettes de brocoli de couleur plus foncée contiennent plus de bêta-carotène et de vitamine C que les fleurettes plus pâles ou qui jaunissent.

Le brocoli est nutritif et bon pour vous !

- Bonne source de vitamines A, B2 et B6.
- Excellente source de vitamine C, de vitamine K et de folates.
- Bonne source de potassium, de fibres, de phosphore et de manganèse.



Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-142- FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.