

BIO

LE BROCCOLI VIOLET DU CAP

 **BiO**
BREIZH



100% BIO

Le brocoli « violet du Cap », est ce que l'on peut appeler une variété originale. Il fait partie de ces légumes oubliés, qui aujourd'hui, grâce au travail des paysans, se retrouve sur les étals.

On parle ici de **sélection participative**, une collaboration étroite entre paysans et chercheurs qui mettent à profit leurs compétences afin d'étudier et de développer des variétés de légumes répondant aux critères et surtout à l'éthique de l'AB. Le brocoli « violet du Cap » est ainsi issu de **semences paysannes**, c'est à dire des variétés sélectionnées et multipliées dans les fermes ; le producteur reproduit lui-même ses semences d'une année sur l'autre, elle est dite « variété de population » contrairement aux hybrides F1 qu'il faut racheter tous les ans.

Cette très ancienne variété est supposée avoir été développée au 18ème siècle en Afrique du sud, d'où son nom. Elle a été introduite vers 1808 en Angleterre par Marmaduke Dawnay qui la cultiva dans le Surrey. Cependant, à ce jour, personne ne sait vraiment si elle a été développée en Afrique du sud ou bien tout simplement en Sicile.

Le brocoli « violet du Cap » est repiqué au champ, en août, après avoir été élevé en pépinière. En janvier, février, sa récolte s'effectue manuellement, chaque chou est coupé, le tronçon et les feuilles extérieurs sont laissés dans le champ. A noter la particularité du brocoli « violet du cap » qui va pousser en Bretagne en hiver, contrairement au brocoli vert.

Le brocoli est apprécié pour sa saveur et sa qualité. Il est riche en vitamine C, ainsi qu'en sels minéraux : calcium, magnésium, potassium et fer.



Afin de conserver toutes les valeurs de ce légume, ainsi que sa couleur originale, préférer une cuisson à la vapeur. Conseil : à la cocotte-minute prévoir 4 à 5 min, et au cuit-vapeur 10 min.

Société Coopérative Agricole BIOBREIZH
T 02 98 63 19 03 - F 02 98 63 17 93
www.biobreizh.org - contact@biobreizh.org



WWW.BIOBREIZH.ORG