

BIO

LE CHOU FLEUR

**100% BIO**

Le chou fleur appartient à la famille des crucifères, originaire du Proche-Orient ; il était déjà connu et apprécié des Grecs et des Romains. Au début, de couleur verte, puis jaune puis blanc, grâce au travail de sélection des paysans. Aujourd'hui, il existe une multitude de variétés de chou-fleur, selon le terroir et le créneau de production.

Le chou-fleur est le légume de Bretagne, par excellence. Des terres lourdes aux terres plus ou moins légères, le chou-fleur pousse toute l'année. Sur des sols enrichis par des engrais naturels comme les fumiers compostés, les goémons (algues) ou encore des engrais verts, le chou fleur se développera en 2 à 8 mois selon la variété.

Le chou fleur est semé en pépinière à partir de juin. En bio, on le protège contre la mouche du chou par un voile. A ce stade, il est également sensible à la hernie du chou (champignon qui endommage ses racines). Les plantations s'en suivront de juillet à août. Arrivées à maturité, les têtes sont coupées à la main puis conditionnées.

Issus de l'agriculture biologique, les choux fleurs sont plus petits, plus savoureux, d'odeur et de goût plus délicat, et surtout plus digestes parce que moins riches en azote, nitrates et autres molécules soufrées.

Les producteurs BioBreizh sont les seuls à garantir via leur cahier des charges un chou-fleur sans CMS (stérilité mâle cytoplasmique), c'est-à-dire non issu des manipulations biotechnologiques.



Le chou-fleur se conservera 3 à 4 jours dans le bac du réfrigérateur. Une fois cuit, il doit être consommé le jour même ou congelé. Le chou fleur peut se consommer cru lorsqu'il est très frais. Comme pour les autres choux, diminuer les temps de cuisson, il sera plus digeste.

