

# Découvrez les Choux-fleurs de couleurs

## Chou-fleur blanc



Le plus répandu, il est cultivé en Bretagne depuis des siècles et toujours de façon traditionnelle. Grâce à ses feuilles qui la protègent de la lumière, la pomme conserve sa blancheur.

## Chou-fleur orange



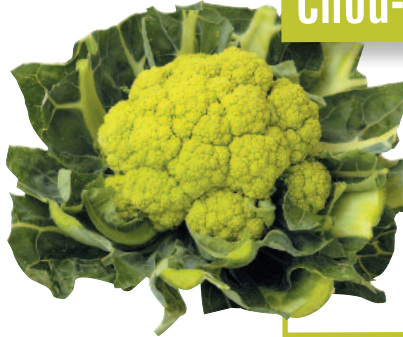
Comme la carotte, il doit sa bonne humeur et sa couleur au **bêta-carotène**, un **antioxydant** très puissant : il se transforme dans l'organisme en **vitamine A**, connue pour ses bienfaits santé et son rôle de renforcement des défenses immunitaires.

## Chou romanesco



Proche cousin du chou-fleur et du brocoli, le chou Romanesco vient de Rome, comme son nom l'indique ! Fragile, ce légume exigeant s'acclimate parfaitement à la douceur de la Bretagne. Sa **saveur délicate**, teintée d'un léger **goût de noisette**, s'apprécie aussi bien crue que cuite.

## Chou-fleur vert



Très apprécié des Italiens, c'est grâce à la **chlorophylle** que ce chou-fleur est vert. Comme ses feuilles ! **Très doux**, son odeur à la cuisson se fait discrète.

## FACILE À PRÉPARER

CRU



- fleurette apéritive
- taboulé
- carpaccio...

VAPEUR  
7 MN



- verrines apéritives
- cake de légume...



## Chou-fleur violet



Le plus coloré. Son beau violet est le résultat de la production d'**anthocyanes** par la plante. Ces pigments, présents dans le vin et le chou rouge, sont des **antioxydants** qui ont un effet cardio protecteur, et ralentissent le vieillissement de la peau. Très volatil, ce pigment se dilue facilement dans l'eau.

