

Caractéristiques nutritionnelles du brocoli

Le brocoli cuit est principalement constitué **d'eau**. Sa teneur en **protéines** (2%) est proche de la teneur moyenne des légumes, tout comme sa concentration en **lipides** (0,5%) et en **fibres** (2%). En revanche, sa teneur en **glucides** (2%) est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes (6%).

Le brocoli cuit est riche en **vitamine B9**, **vitamine B6** et en **vitamine C**.

Le brocoli cuit est source de **cuivre**, de **manganèse** et de **phosphore**.

Le brocoli contient de la **lutéine** et de la **zéaxanthine**, deux composés antioxydants de la famille des caroténoïdes, qui pourraient contribuer à prévenir certains cancers, dont ceux du sein et du poumon et participer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Comme la majorité des légumes crucifères, le brocoli renferme des **glucosinolates** qui se transforment en molécules actives au pouvoir protecteur vis à vis de certains cancers. Cependant, l'entreposage et la cuisson du brocoli entraîne une perte de glucosinolates et la cuisson excessive diminue la formation de ces composés. Il serait donc préférable de consommer ce légume légèrement cuit dans une petite quantité d'eau.

PRÉCAUTIONS

Vitamine K et anticoagulants : le brocoli contient une quantité élevée de vitamine K, nécessaire entre autre à la coagulation du sang. Les personnes prenant des médicaments anticoagulants, (Coumadin®, Previscan®...), doivent adopter une alimentation dont le contenu en vitamine K est relativement stable d'un jour à l'autre. Le brocoli fait partie d'une liste d'aliments (asperge, bette, chou de Bruxelles, cresson, épinard...) qui doivent être consommés avec modération.

Syndrome de l'intestin irritable. Certaines personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable peuvent ressentir, à divers degrés, une intolérance envers les crucifères, comme le brocoli. Limiter ou éviter les aliments fermentescibles comme ceux de la famille des crucifères, peut atténuer les symptômes (douleurs abdominales, ballonnements...).

Interaction entre les crucifères et certains médicaments. Les indoles, des composés présents naturellement dans les crucifères, peuvent diminuer l'action de certains analgésiques (Tylenol®, Atasol®, Tempra®) et d'autres médicaments (Benylin®, Contac®, Robaxacet®).

Source Aprifel - Passeport santé

Atelier diététique



*Menu
d'hiver*

Marie TAUPIN, Diététicienne



Le brocoli est un légume de la famille des crucifères qui possède de forts atouts nutritionnels. Pour le déguster à son meilleur et en tirer un maximum de bénéfices, il vaut mieux le consommer cru ou légèrement cuit.

Cancer. Plusieurs études ont démontré que la consommation régulière de légumes de la famille des crucifères (brocoli, chou-fleur...) pourrait prévenir certains cancers, tels que ceux du poumon, des ovaires, de la prostate, des reins. Plusieurs études révèlent que consommer 3 à 5 portions de crucifères par semaine entraîne une protection significative contre le cancer.

Santé cardiovasculaire. Une consommation quotidienne de crucifères diminuerait les risques de maladies cardiovasculaires. Il a été démontré que la consommation de 5 portions ou plus de brocoli par semaine (une portion = 125 ml de brocoli cuit ou 250 ml de brocoli cru) chez la femme diminuait significativement les risques de mortalité causée par une maladie cardiovasculaire comparativement à un faible apport en brocoli (75 ml de brocoli cuit ou 125 ml de brocoli cru par semaine).

Santé de l'oeil. Plusieurs études indiquent qu'un apport régulier en lutéine et en zéaxanthine, est associé à un risque plus faible de dégénérescence maculaire et de cataracte, deux maladies de l'oeil. Ces deux caroténoïdes abondants dans le brocoli, s'accumuleraient dans la macula et la rétine de l'oeil, le protégeant ainsi d'un stress oxydatif qui pourrait lui causer des dommages.

Mémoire. Une étude menée chez des femmes âgées a conclu que la consommation de crucifères ralentirait le déclin cognitif.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne

| | Calories | Protides | Lipides | Glucides |
|--------------------------------|----------|----------|---------|----------|
| Clafoutis de brocoli au saumon | 366 Cal | 30 | 22 | 12 |
| Mousse légère à l'ananas | 56 Cal | 3 | 0 | 11 |

Clafoutis de brocoli au saumon



Pour 2 personnes

- 1 filet de saumon
- 200 g environ de brocolis
- 2 oeufs
- 25 cl de lait
- 10 cl de crème allégée
- sel, poivre
- aneth

Réalisation

- Préchauffer le four (180°C). Faites cuire le filet de saumon au court bouillon, ainsi que les brocolis.
- Dans un saladier, battez la crème, le lait et les œufs. Ajoutez le saumon émietté ainsi que les brocolis coupés en morceaux et assaisonnez à votre convenance.
- Remplissez des moules à muffins avec la préparation.
- Faites cuire pendant 25 minutes à 180 °C. Démoulez et servez.

Mousse légère à l'ananas



Pour 6 personnes

- 1 ananas frais
- 3 blancs d'oeufs
- 1 cuillère à café de cannelle

Réalisation

- Eplucher l'ananas, le couper en morceaux et le mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter la cannelle, bien mélanger et verser dans un saladier
- Monter les blancs en neige bien ferme
- Les incorporer délicatement dans le saladier.
- Mettre au frais une heure minimum.