Brocoli et diététique sportive du vert dans nos assiettes



Le **brocoli** est cultivé depuis le moyen Age en Italie. C'est Catherine de Médicis qui introduisit ce légume vert souvent un peu boudé mais qui possède des vertus pour notre santé.

Le brocoli aurait la particularité de prévenir contre la formation de cancer. Il protégerait de l'anémie et réduirait le risque de maladies cardio- vasculaire et lutterait contre le vieillissement cellulaire. Ce légume est un allié idéal pour les assiettes de nos sportifs, ses apports .mettront du vert dans nos assiettes.

Atouts nutritionnels

Le brocoli présente peu de calories (25 calories pour 100 g). Il apporte 4 g de protéines, 2.5 g de glucides et peu de lipides 0.6 g.

Côté nutriments il apporte des fibres 3 g, du Bêta carotène 0.63mg, de la vitamine

B9 0.11mg, de la vitamine C 110 mg, de la vitamine E 1 mg, du calcium 93 mg, du fer 1.4 mg, du magnésium 25 mg, du potassium 370 mg.

Choix et conservation

Les brocolis se conservent dans le frigo 4 à 5 jours. Il est un légume d'hiver mais nous le trouvons sous forme congelée. Pour le choix des brocolis choisissez les bien fermes et de couleur verte.

Préparation et cuisson

Le brocoli est très facile à cuisiner et demande peu de temps de préparation. Vous pouvez le cuire à la vapeur, dans l'eau ou frit. Pour nos sportifs il se marie parfaitement avec des pâtes ou du riz par exemple. Vous pouvez également le cuisiner en gratin, en purée en soupe en terrines. Les possibilités sont nombreuses.

Une recette de flan de brocolis



En **cliquant sur ce lien** découvrez une recette de flan de brocolis sur mon blog de recettes.

Conclusion

Le brocoli est un légume bénéfique pour notre santé et est un apport intéressant pour l'alimentation des sportifs. Même si les enfants grimacent à l'évocation de son nom, en le cuisinant un tantinet il se consomme volontiers.