

Le chou brocoli (*Brassica oleracea var. italica*) est une plante herbacée de la famille des Brassicacées originaire de Calabre d'où son autre nom, « le calabrais ». Ce sont surtout les bouquets de petites branches portant des petites « têtes ou pommes », de couleur allant du vert au bleu en passant par le violet, bourgeons terminaux obtenus la première année culture, que nous consommons.

LE BROCOLI



Les bienfaits

Le brocoli possède des propriétés particulièrement antioxydantes (grâce à ses caroténoïdes et flavonoïdes) ce qui lui vaut d'être préventif des cancers et des maladies cardiovasculaires ou encore métaboliques comme le diabète.

Par ailleurs, le sulforaphane, un des métabolites des glucosinolates que notre intestin est capable de produire, réduit la fréquence de la bactérie *helicobacter pylori* et donc la genèse d'ulcères et de cancers gastro-duodénaux.

Cet effet antiulcéreux est par ailleurs corroboré par celui d'une des nombreuses vitamines qu'il contient, la vitamine U (*méthylméthioninesulfonium*, dérivé de l'acide aminé méthionine) qui est un anti-acide gastrique protégeant la muqueuse de l'estomac (par augmentation du mucus) et régulant aussi les fonctions enzymatiques du tractus intestinal.

Les contre-indications

Parce qu'il contient de nombreuses vitamines (A, B2, B9, B5, B6, C, E) dont la vitamine K, il ne devra pas être consommé en grande quantité par les personnes sous anti-coagulant, de type anti-vitamine K, au risque de voir diminuer l'efficacité de leur médicament.

Comment le consommer ?

Cru, cru et encore cru ! En effet la chaleur détruit la vitamine U et les glucosinolates et donc les bienfaits majeurs du brocoli !

Râpé finement, il devient une base originale pour faire un taboulé ; il suffira de rajouter un peu de chou-fleur ou des carottes, eux aussi finement râpés, et de nombreuses autres herbes fraîches bien ciselées.

Avec des têtes découpées en fines lamelles, vous pourrez monter une tarte sur un fond de purée d'artichaut et de noix de cajou, par exemple.

Puisque les autres choux possèdent aussi beaucoup des bienfaits du brocoli, n'hésitez pas à changer de brassicacées !

Et enfin, pourquoi pas un jus de brocolis et pommes de terre crus obtenu grâce à un extracteur de jus, à prendre avant le repas pour lutter contre les ulcères d'estomac ? À vous d'agrémenter ce jus selon vos goûts en rajoutant un jus de pommes vertes ou un peu de menthe et de gingembre !