

# DOSSIER DE PRESSE

## LES CHOUX, UN SAVOIR-FAIRE BRETON



Défendons le goût du frais

*Leader sur le marché frais des crucifères, les producteurs Prince de Bretagne sont les premiers pour la culture du chou-fleur en Europe. Il occupe une place de choix dans leurs récoltes : avec plus de 120 millions de têtes par an, il représente à lui seul 90 % de la production française, c'est LE chou breton.*

*Déclinés en couleur verte, orange, violette, il est rejoint par d'autres espèces telles que le chou vert frisé, le romanesco et le brocoli. Depuis quelques années le chou kale et le Cœur de Chou Vert ont également fait leur entrée dans la gamme.*

*A force d'expérimentations et d'innovations, les producteurs bretons ont réussi à sélectionner certaines propriétés des choux : plus résistants, présentation homogène et qualité de la pomme et du feuillage.*

*De par cette diversité variétale, les choux peuvent être cultivés toute l'année sur les côtes bretonnes.*

## SOMMAIRE

UN SAVOIR-FAIRE BRETON

PAGE 3

CHIFFRES CLÉS

PAGE 4

COLLECTION HIVER

PAGE 5

CHOU-FLEUR

PAGE 6

CHOU VERT FRISÉ

PAGE 7

DIVERSIFICATION

PAGE 8

COLLECTION ÉTÉ

PAGE 9

BROCOLI

PAGE 10

CHOU ROMANESCO

PAGE 11

CHOU-FLEUR  
DE COULEUR

PAGE 12

CÔTÉ RECETTES

PAGE 13

PRINCE DE BRETAGNE

PAGE 14



**100% BRETON, FRAIS,  
DE SAISON**



## UN SAVOIR-FAIRE BRETON

### DES CULTURES DE PLEIN CHAMP

Présent depuis le début de l'histoire Prince de Bretagne, le chou-fleur est devenu une culture d'hiver emblématique des côtes nord de la Bretagne. À chaque décennie sa nouvelle entrée dans la gamme : les années 80 ont été marquées par l'arrivée du brocoli, dix ans plus tard ce fut le chou romanesco, puis dans les années 2000 le chou-fleur de couleur et enfin plus récemment, le chou kale.

Les choux Prince de Bretagne sont récoltés manuellement tout au long de l'année. Les agriculteurs disposent d'un savoir-faire entre tradition et innovation pour sélectionner les meilleures variétés qui sont cultivées sur près de 16 000 hectares de champs bordés par la mer. Les crucifères bénéficient du climat océanique tempéré de la Bretagne, propice à la culture légumière en été comme en hiver.



### DES CHOUX FRAIS RICHES EN ATOUTS

Toutes les variétés sont riches en vitamines et en fibres ; les différentes espèces de choux sont récoltées et vendues aussitôt. Elles sont alors expédiées dans les 24 à 48 heures après la récolte, ce qui garantit des produits ultra-frais qui conservent toutes leurs propriétés nutritionnelles et gustatives. Cela est possible grâce à l'organisation créée par les producteurs qui implique de ne jamais stocker les légumes.

### LES LÉGUMES TENDANCES AUX MULTIPLES VARIATIONS CULINAIRES

Ces crucifères sont de plus en plus tendances. Les choux Prince de Bretagne regorgent de variétés qui en plus de mettre de la couleur et de la saveur dans les assiettes, offrent des déclinaisons culinaires multiples et accessibles à tous.

De l'été à l'automne jusqu'à l'hiver où la saison des choux-fleurs bat son plein, il y aura toujours un chou pour satisfaire ses envies.

Les choux se déclinent sous toutes les formes : purée, chips, galettes, pizza, wok, curry, riz, paella, smoothies, jus, tartinable... Ils s'adaptent à toutes les cuisines du monde. Tout est possible et si facile !



Défendons le goût du frais

## LES CHOUX PRINCE DE BRETAGNE



**1<sup>ER</sup> PRODUCTEUR  
DE CHOUX-FLEURS EN  
EUROPE**

**1<sup>ER</sup> PRODUCTEUR  
DE ROMANESCO ET DE  
BROCOLIS EN FRANCE**

**1<sup>ER</sup> PRODUCTEUR  
DE CHOUX-FLEURS BIO**

**16 000 HA DE CHAMPS  
BORDÉS PAR LA MER**



**1150 PRODUCTEURS  
ORGANISÉS  
EN COOPÉRATIVES**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur une même exploitation, on peut trouver entre 15 et 60 variétés de chou-fleur pour assurer les récoltes toute la saison, créées, pour certaines, en Bretagne par un organisme semencier financé par les producteurs eux-mêmes. Si une variété rencontre un problème, le producteur peut alors s'orienter sur les autres variétés. Cette diversité sur le terroir breton permet d'anticiper et de mieux faire face aux aléas climatiques par rapport à une variété unique.



Défendons le goût du frais

## LA COLLECTION HIVER

La récolte des choux-fleurs, choux verts frisés et des choux kale bat leur plein pendant l'hiver. Cuits ou crus, ils offrent de nombreux avantages nutritionnels : pauvres en calories et particulièrement riches en vitamines et en fibres et se déclinent dans des recettes venues des quatre coins du monde ; un véritable plaisir pour les papilles.



Défendons le goût du frais



## LE CHOU-FLEUR BLANC, L'INCONTOURNABLE

Star de la gamme de Choux Prince de Bretagne, le chou-fleur est un incontournable des assiettes. C'est aussi celui qui est le plus exporté : la demande est particulièrement élevée mais très peu de pays peuvent en produire toute l'année !

### DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

Tous les choux sont plantés de juillet à août pour des récoltes entre octobre et mai. Chaque variété met plus ou moins de jours à pousser (de 75 jours jusqu'à 9 mois) et de ce fait le calendrier de récolte est étalé sur une large saison. Cette diversité variétale est la force des producteurs bretons associée à la puissance du collectif. En effet l'association des volumes de tous les producteurs et la différence de précocité entre les terroirs permet d'offrir des volumes sur toute la saison.

Riche de nombreuses années d'expérimentations, les producteurs améliorent en continue leurs techniques de culture. Par exemple, la gestion des mauvaises herbes repose essentiellement sur un désherbage mécanique (binage) plutôt qu'une intervention chimique. Arrive ensuite la récolte, le producteur coupe puis pare le chou-fleur à la main avant de le conditionner directement dans les champs. Le chou-fleur ne subit pas d'autres manipulations avant l'arrivée en magasin.

### UN CONCENTRÉ DE VITAMINE C MÊME EN HIVER !

Le chou-fleur est composé à 90% d'eau et a la particularité d'avoir un très bon taux de vitamines C : cru il possède 72% des valeurs nutritionnelles de référence et 48% une fois cuit. Il contient également des vitamines B9, il est source de vitamines K et de potassium lorsqu'il est consommé cru (10% du besoin quotidien). Tous ces bienfaits sont réunis dans ce crucifère cultivé en Bretagne sur un territoire en bord de mer. À déguster selon toutes les envies : traditionnel gratin béchamel, carpaccio, pizza, semoule, taboulé, beignets...



### TRUCS ET ASTUCES

À partir d'une tête de chou-fleur, préparer un « riz » de chou-fleur en passant les fleurettes prélevées sur le chou-fleur dans le robot de cuisine. Avec cet émietté, libre à votre imagination pour remplacer tout ou partiellement le riz, semoule ou farine des recettes salées mais aussi sucrées. Quelques recettes repérées : maki de chou-fleur, gâteau au chocolat, pizza de chou-fleur, galette végétarienne.

## LE CHOU-FLEUR PRINCE DE BRETAGNE EN CHIFFRES



**1<sup>ER</sup> PRODUCTEUR  
DE CHOU-FLEURS EN FRANCE  
ET EN EUROPE**

**90 % DE LA PRODUCTION  
FRANÇAISE DE CHOU-FLEURS  
120 MILLIONS DE TÊTES DE  
CHOU-FLEURS PAR AN**



## CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE / PLEINE SAISON



## LES + PRINCE DE BRETAGNE

**Le chou-fleur Prince de Bretagne se déguste aussi en Bio !**

La filière Bio Prince de Bretagne est leader de la production de chou-fleur bio en France, avec près de 4,5 millions de têtes par an.



Défendons le goût du frais



## LE CHOU VERT FRISÉ, L'INDÉMODABLE

Grâce au climat breton particulièrement doux en hiver le chou vert frisé se déguste frais sur toutes les tables, même pendant les fêtes de fin d'année.

### UN CHOU FRAIS ET GÉNÉREUX

Tout le savoir-faire des producteurs bretons se retrouve dans ce classique des repas : un calibre généreux de 1,5 kg, ultra-frais, récolté toute l'année et directement distribué aux gourmands.

### CŒUR DE CHOU VERT, UNE INNOVATION RESPONSABLE

Les producteurs Prince de Bretagne ont allié praticité et démarche responsable en proposant le Cœur de Chou vert, un chou présenté sans ses grandes feuilles vert foncé qui freinent parfois les consommateurs et encombre le sac ou bien leur poubelle. Ce dernier achète un chou 100 % consommable et moins encombrant. Une réelle optimisation logistique pour le transport, gage d'une diminution de l'empreinte carbone. Les feuilles sont laissées au champ comme fertilisant organique pour les cultures suivantes. Le chou est conditionné directement à la récolte pour optimiser le transport depuis le champ jusqu'à l'assiette.



### DU GOÛT ET DES ATOUTS !

Cuisiné traditionnellement dans les plats réconfortants de l'hiver ou en soupe, le chou vert frisé se marie très bien avec les saveurs du monde : nems, wok, lasagnes... Pauvre en calories, il est riche en fibres, en calcium et en vitamines A, C et K. C'est un antioxydant en puissance.

### CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE / PLEINE SAISON



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou vert frisé est le premier chou cultivé par l'Homme. Très consommé au Moyen-Âge, il était déjà cultivé à l'époque de la Rome Antique. Si Grecs et Romains mangeaient du chou pour se préserver des abus d'alcool, les Grecs le servaient également en soupe au retour de noces des jeunes mariés. Aujourd'hui, c'est l'allié de la ligne par excellence.

### LE CHOU VERT FRISÉ PRINCE DE BRETAGNE EN CHIFFRES



245 FERMES EN PRODUCTION

4,6 MILLIONS DE TÊTES  
PRODUITES  
DONT 4 % CERTIFIÉES AB



Défendons le goût du frais

## DIVERSIFICATION DES VARIÉTÉS

La diversification des variétés, c'est la force des producteurs Prince de Bretagne, qui par le biais d'essais et d'expérimentations, cherchent toujours de nouveaux choux pour enrichir la gamme, améliorer leurs modes de culture et répondre aux attentes des consommateurs en suivant les tendances culinaires. Les producteurs bretons sont par exemple précurseurs en France dans la culture du chou kale ; chou devenu à la mode ces dernières années. Il a pour caractéristique d'être rustique et particulièrement résistant au gel.

### METTRE EN VALEUR LES PRODUITS DU TERROIR

Ce travail passe aussi par la recherche et le développement. Prince de Bretagne teste de nombreux produits pour élargir toujours plus le champ des possibles. Cela passe par de nouveaux emballages pour optimiser la conservation et la logistique, ainsi que le développement de nouvelles variétés ou références, à l'image du Cœur de Chou vert, pratique et plus écologique.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chou kale est le seul chou Prince de Bretagne dont on consomme les feuilles et non l'inflorescence. Dans les champs, il ressemble à un petit buisson avec une tige et des feuilles autour de cet axe central.

### LE MEILLEUR DU CHOU KALE

Face à son succès, les producteurs Prince de Bretagne ont établi un cahier des charges strict pour garantir un chou kale de qualité : il faut dire que ce chou leur demande beaucoup de temps, chaque feuille étant détachée à la main ! Elles sont ensuite assemblées en bouquets sur l'exploitation, puis livrées en station de conditionnement afin d'être glissées dans un film protecteur, appelé « flowpack ». Cet emballage reste la meilleure option pour conserver ce chou le plus longtemps possible.

### CHOU KALE, CHOUCHOU DES TENDANCES CULINAIRES

Ce chou vert est devenu l'aliment de base des régimes « detox », très en vogue. Cuit ou cru, il est naturellement riche en vitamines A, C et B9, il est également source de fibres et de calcium. À consommer cru sans modération en salade, smoothie, ou cuit au wok, à la vapeur ou encore en soupe...



### CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE / PLEINE SAISON



Défendons le goût du frais



## LA COLLECTION ÉTÉ

Dès le début de l'été, c'est au tour des brocolis, des choux romanesco et des choux-fleurs de couleur de faire leur entrée en cuisine : sensations garanties avec des légumes qui garantissent du goût et de la gaieté dans les assiettes ! Ces trois stars de l'été nécessitent toute l'attention des producteurs, car ils sont souvent bien plus délicats à cultiver et à récolter que leurs cousins de la gamme hivernale.





## LE BROCOLI, L'ALLIÉ DE L'ÉTÉ ET DE LA RENTRÉE

Introduit dans les années 80, le brocoli a trouvé toute sa place sur les terres de la côte nord de la Bretagne, qui allient à la douceur du climat des sols riches et limoneux de bord de mer. Le brocoli breton se distingue par son calibre généreux, dû aux techniques de culture pour s'affranchir des risques de maladies liées à une densité trop forte et aux variétés utilisées.

### LE BROCOLI DANS TOUS SES ÉTATS

Sensible à la chaleur et au froid, la saison s'arrête en novembre ou dès les premières nuits fraîches. Une fois récolté, il est refroidi une nuit avant d'être conditionné : cette étape est indispensable, elle garantit la stabilisation et une conservation optimale du brocoli.

Les agriculteurs Prince de Bretagne conditionnent le brocoli sous différentes formes : en vrac avec poche de conservation (de 5 à 8 kg), dans des colis glacés (de 5 à 6 kg), ou encore un conditionnement individuel en flowpack. Ils sont particulièrement vigilants aux films utilisés pour le conditionnement, qui sont à perméabilité sélective pour permettre au produit de respirer, et donc éviter sa surmaturité.



### LES + PRINCE DE BRETAGNE

**Le berlingot** : contient un bouquet de brocoli, tout indiqué pour un repas de 3 à 4 personnes. En plus d'apporter des conditions de conservation optimales, il informe en même temps le consommateur sur les qualités nutritionnelles du brocoli, donne des conseils de cuisson et des recettes à collectionner...

### DANS LA CUISINE

Riche en vitamines C, K, B9, il suffit de 100 g de brocoli cru pour couvrir la totalité des besoins journaliers. Le brocoli cru est également source de potassium, de manganèse et de vitamines B5 et C. Il se consomme froid ou chaud et peut sans problème se faire l'allié des déjeuners nomades (tartes, carpaccio...). À découvrir aussi sur le barbecue, à la poêle pour plus de saveurs.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

On oublie trop souvent que le pied du brocoli se consomme aussi, une fois épluché il se déguste en fines tranches ou en purée ; également utilisé par les chefs qui nomment cette partie, la moelle du brocoli.

### CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE / PLEINE SAISON



### LE BROCOLI PRINCE DE BRETAGNE EN CHIFFRES



**1<sup>ER</sup> PRODUCTEUR  
PRODUCTEUR FRANÇAIS  
DE BROCOLI**

**9 000 TONNES,  
DE MAI À DÉCEMBRE**





## LE CHOU ROMANESCO, BON ET BEAU !

### UN CHOU DÉLICAT

Le romanesco est un chou délicat et atypique. Sa couleur verte provient de la chlorophylle présente naturellement dans ce chou. Ses feuilles sont plus ouvertes que le chou-fleur pour que la chlorophylle réagisse à la lumière. En revanche, l'inflorescence est moins protégée des intempéries et des ravageurs. Il a également la caractéristique d'avoir un léger goût de noisette ; sa forme particulière garantit des assiettes originales.

Plus délicat à cultiver que son cousin le chou-fleur, il s'acclimata toutefois parfaitement au climat breton. Le romanesco est récolté à la main, conditionné et mis en vente aussitôt afin de garder toute sa fraîcheur et ses propriétés gustatives.



### LE ROMANESCO À TOUTES LES SAUCES

Le Romanesco se déguste sous de nombreuses formes, froid, tiède ou chaud : en gratin, cru à l'apéritif, ou tout simplement à la vapeur ou à l'eau agrémenté d'huile d'olive. Attention cependant à ne pas trop le cuire, il perdrait sa texture, son goût et ses vitamines ! Il est riche en vitamine C, en fibres, mais aussi source de potassium et d'acide folique.

### CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE / PLEINE SAISON 

### LE CHOU ROMANESCO PRINCE DE BRETAGNE EN CHIFFRES



**1<sup>ER</sup> PRODUCTEUR  
PRODUCTEUR FRANÇAIS  
DE CHOU ROMANESCO**

**2,8 MILLIONS DE TÊTES**



Défendons le goût du frais



## CHOU-FLEURS DE COULEUR, UN FESTIVAL DANS LES ASSIETTES

Un arc-en-ciel dans les champs et les assiettes ! Les choux-fleurs de couleurs sont des "originaux" de la gamme des choux Prince de Bretagne. Plus doux, plus sucrés, plus délicats, ils égayent les plats estivaux et les apéritifs.

### DE COULEURS VÊTUS

Violet, orange et vert, les choux-fleurs de couleur égayent les étals ! Plus doux au goût que le chou-fleur blanc, ils sont aussi plus délicats à cultiver et nécessitent une attention toute particulière. Ces derniers ne peuvent pas être cultivés en hiver, en effet, les variétés présentent une pomme très peu protégée par les feuilles. Ils sont issus de variétés anciennes naturellement colorées par des pigments synthésés par la plante qui réagissent à la lumière (ce qui explique qu'ils ne sont pas recouverts de feuilles) : la chlorophylle (chou-fleur vert), le bêta-carotène (chou-fleur orange) et les anthocyanes (chou-fleur violet).

### DANS LES RAYONS

Ces choux pleins d'originalité sont proposés en sachets ouverts pour le plus grand plaisir des yeux ! Les sachets comportent toutes les indications nécessaires pour une dégustation gourmande : informations nutritionnelles, idées recettes...



### AU BOUT DE LA FOURCHETTE

Naturellement pourvus en vitamine C, ils se dégustent cru pour conserver leurs atouts nutritionnels et leurs couleurs, pour un apéritif coloré et rafraîchissant. Pour une dégustation chaude, préférer une cuisson vapeur en évitant de mélanger les couleurs. Les gourmands peuvent également les poêler pour retrouver toutes leurs saveurs délicates.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Qu'ils soient orange, vert ou violet, les pigments des choux-fleurs sont des antioxydants.

### CALENDRIER DE PRODUCTION

J F M A M J J A S O N D

RÉCOLTE / PLEINE SAISON



### LE CHOU-FLEUR DE COULEUR PRINCE DE BRETAGNE EN CHIFFRES



**350 000 TÊTES DE CHOU-FLEUR  
ORANGE ET VIOLET PAR AN.**

**1,4 MILLION DE TÊTES  
DE CHOU-FLEUR VERT PAR AN**



Défendons le goût du frais

## QUÉSADILLAS AUX ŒUFS, BROCOLI, TOMATES ET FROMAGE DE CHEVRE

🕒 Préparation : 10 min. • 🍳 Cuisson : 10 min.

🍴 2 personnes

### INGRÉDIENTS

- 2 tortillas
- Quelques petits bouquets de brocoli Prince de Bretagne
- 3 œufs
- 2 tomates
- 1 fromage de chèvre à tartiner
- Lait
- Poivre noir et sel
- Huile d'olive
- Beurre

Faites cuire les bouquets de brocoli

Coupez les tomates en quartiers

Battez les œufs avec une pointe de lait. Saler et poivrer.

Faites fondre un peu de beurre dans une poêle, versez les œufs battus et laissez cuire à feu doux quelques minutes en mélangeant.

Tartinez les tortillas de fromage de chèvre. Ajoutez les bouquets de brocoli, les œufs brouillés et les tomates sur une moitié de chaque tortilla. Puis repliez en deux.

Faites dorer les tortillas avec un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Les retourner à mi-cuisson.



## POPCORN DE CHOU-FLEUR

🍳 Cuisson : 25 à 30 min.

### INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 1 citron (jus)
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 CC d'ail en poudre
- 1 demi CC de curcuma
- 1 demi CC de sel
- 1 CC de chili en poudre

Préparez les choux fleurs en le séparant en fleurettes. Ne pas hésitez à faire des petites fleurettes de la taille d'un Popcorn.

Gardez le tronc en coupant tout de même le pied et faire des toutes petites pièces avec, ça sera les popcorns les plus croustillants.

Une fois toutes les fleurettes séparées, mettez-les dans un saladier puis les ajouter au mélange jus de citron, huile d'olive et épices.

Mélangez le tout pour que les fleurettes soient bien imbibées.

Versez les fleurettes sur du papier sulfurisé sur un plat allant au four. Il faut que les fleurettes soient bien réparties à plat, et séparées, pour que tout cuise uniformément.

Cuire à 250° pendant 25 à 30 min.

Conseil : servir chaud.



Défendons le goût du frais



## A PROPOS DE PRINCE DE BRETAGNE

*Prince de Bretagne est, depuis 1970, la marque collective des producteurs de fruits et de légumes frais de la côte nord de la Bretagne. Ces producteurs sont regroupés en six coopératives bretonnes adhérentes à l'association Cerafel, garante de la marque, du respect des cahiers des charges, de la mise en marché des produits et de la mise en place des moyens communs de recherche et d'expérimentation. Du Conquet à Saint-Malo, ces 2 300 agriculteurs produisent plus de 130 fruits et légumes différents qui sont mises en vente sur les marchés européens.*

*Prince de Bretagne s'appuie sur une organisation solide, authentique et durable afin de proposer tout au long de l'année des produits haut de gamme qui bénéficient tous des mêmes fondamentaux :*

**Origine Bretagne, naturalité, qualité et sécurité alimentaire.**



Défendons le goût du frais