





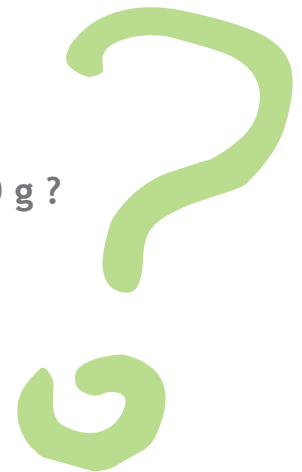
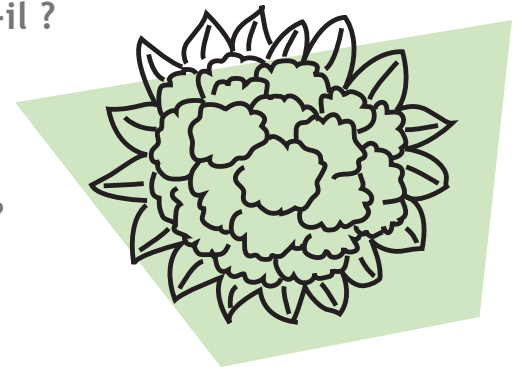




# Quiz sur le chou-fleur

-  1 - De quand datent les premières traces du chou-fleur ?  
a) Il y a 4000 ans  
b) Il y a 2000 ans  
c) Il y a 500 ans
-  2- A quel personnage de l'histoire est rattaché un potage au chou-fleur ?  
a) Madame de Pompadour  
b) Madame de Maintenon  
c) Madame du Barry
-  3 - A quelle famille le chou-fleur appartient-il ?  
a) Les liliacées  
b) Les crucifères  
c) Les sonalacées
-  4 - Quelle partie du chou-fleur mange-t-on ?  
a) Les racines  
b) Les Feuilles  
c) Les fleurs
-  5 - Le chou-fleur est-il ?  
a) Un légume  
b) Un fruit  
c) Un féculent
-  6 - Quel est l'apport énergétique du chou-fleur aux 100 g ?  
a) 50,3 kcal  
b) 35,6 kcal  
c) 28,2 kcal



# Les bonnes réponses du Quiz sur le chou-fleur

**Question 1** : La bonne réponse est la A. Les premières traces du chou-fleur datent d'il y a 4000 ans. Originaire de l'Europe de l'Ouest, le chou-fleur s'est développé sur le pourtour méditerranéen grâce aux Grecs et aux Romains. Au fil du temps, le chou-fleur est devenu un légume incontournable de nombreux plats traditionnels et familiaux de l'Europe du Nord et de l'Est.

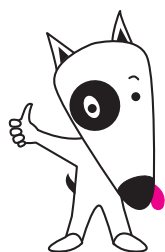
**Question 2** : La bonne réponse est la C. Un potage à base de chou-fleur est rattaché à un personnage de l'histoire : Madame du Barry, dernière favorite du roi Louis XV. A cette époque, il était traditionnel de donner à tout nouveau plat le nom de la favorite du Roi.

**Question 3** : La bonne réponse est la B. Les crucifères sont composés par les variétés de choux (chou, chou de Bruxelles, chou-rave, chou-fleur, brocoli...) mais aussi le navet, les radis, la roquette. Les liliacées correspondent aux poireaux. Les solanacées regroupent les aubergines, poivrons, piment, pommes de terre et tomates.

**Question 4** : La bonne réponse est la C. Ce sont en effet les fleurs que nous consommons.

**Question 5** : La bonne réponse est la A. Le chou-fleur est un légume. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est recommandé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour (soit 400 g par jour).

**Question 6** : La bonne réponse est la C. Le chou-fleur affiche un apport énergétique de 26 kcal/100 g. Faiblement calorique, il est riche en vitamine C, en vitamine B9 et contribue aux apports en fibres nécessaires pour une bonne digestion.



Un grand bravo si tu as trouvé  
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation

