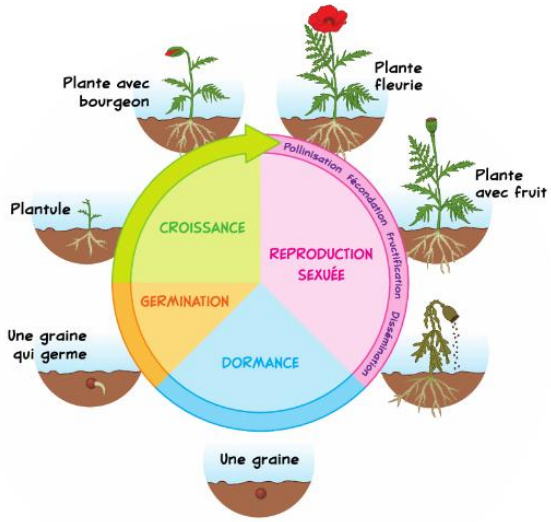
Itinéraire technique pour réussir sa culture de Micro-Pousses

Qu'est-ce qu'une Micro-pousse ? Il s'agit d'un végétal que nous consommons au stade de la Plantule.



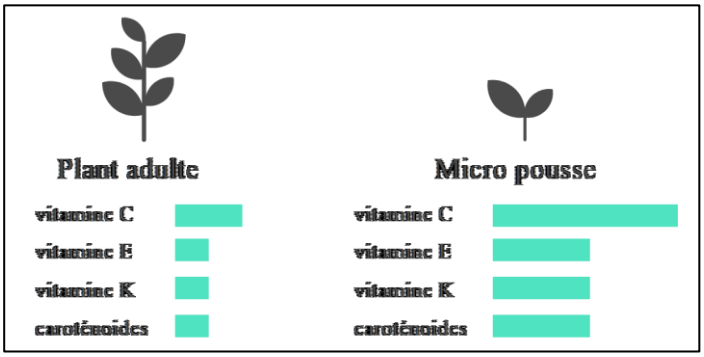


Le végétal a terminé sa phase de Germination et se prépare à la Croissance pour développer les organes de reproduction.



Pour obtenir une micro-pousse nous allons « stresser » la plantule en la privant de la lumière.
La plantule privée de lumière emploie toutes ses énergies pour l'atteindre : elle développe sa tige le plus possible pour dépasser ses concurrents.
On appelle ce phénomène : étiolage.

Les Micro-pousses possèdent une concentration en vitamines et oligoéléments très importante. Un exemple : la micro-pousse de chou rouge possède 40 fois plus de vitamine E que son équivalent mature.



Roquette

Famille : *Brassicacées*

Genre : *Eruca*

Espèce : *Eruca Sativa*

Temps d'occultation : 4-5 jours

Temps de maturation : 3-5 jours

Goût : Piquant et poivré.

<u>Suggestions de présentation</u> :

- Avec un yaourt et des épices pour relever la saveur d'une sauce
- En décoration sur une salade

Plante adulte





Basilic Pourpre

Plante adulte

Famille : *Lamiacées*

Genre : *Ocimum*

Espèce : *Ocimum basilicum pupurascens*

Temps d'occultation : 5-7 jours

Temps de maturation 7-8 jours

Goût : Frais et légèrement poivré

<u>Suggestions de présentation</u> :

- En décoration sur une salade de pâtes ravivera la saveur.
- Sur des tapas à base de légumes, ajouteront une touche de couleur et de la fraicheur.





Luzerne

Plante adulte

Famille : *Fabacées*

Genre : *Medicago*

Espèce : *Medicago sativa*

Temps d'occultation : 4-5 jours

Temps de maturation : 4-5 jours

Goût : Doux et délicat

Suggestions de présentation :



