



MICRO GREENS

A FRESH TASTE OF LEAVES

À
EMPORTER
GRATUITE-
MENT

MICROGREENS

Des légumes sains à cultiver toute l'année, rapidement et facilement!



GROW
YEAR
ROUND



LES MICROGREENS, QU'EST-CE QUE C'EST?

Les Microgreens sont aussi appelés micropousses ou graines germées. Ces termes recouvrent les légumes et les herbes qui peuvent être récoltés à un stade précoce. On les récolte sous forme de germe ou on les laisse se développer encore un peu pour les récolter sous forme de jeunes feuilles. Les graines germées sont excellentes pour la santé et offrent une grande diversité. De saveur fraîche et piquante, elles conviennent parfaitement pour relever potages et salades, par exemple.

MICRO LEAVES ET BABY LEAVES

La collection Microgreens se compose de "micro leaves" et de "baby leaves". Les micro leaves sont les germes, donc le premier stade de développement de la plante. On en récolte et consomme autant la tige que les feuilles. Les baby leaves ont atteint quant à eux un stade de développement un peu plus avancé. Il s'agit des jeunes pousses de plantes, dont on ne consomme que les feuilles.



Basilic
citron



Bourrache



Moutarde
Red Frills



Oseille
sanguine



Chou frisé



Radis



Cressonnette



Tatsoi



Mizuna Red



Moutarde
Red Frills



Chou frisé



Laitue en
mélange



Bette en
mélange



Tatsoi



Mizuna red

BABY
LEAVES



Pousses
de pois

Conseil;
Certaines espèces
peuvent être
consommées aux
deux stades de
croissance. Faites
donc des essais
pour savoir quelle
variante emporte
votre préférence.

LES AVANTAGES DES MICROGREENS

Les Microgreens présentent de nombreux avantages. Ainsi, leur culture est très rapide et facile, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, et d'un bout à l'autre de l'année. Ils sont bons pour la santé et offrent une grande diversité. Il n'y a donc aucune raison de ne pas les essayer.

READY IN
1-4
WEEKS



EASY

GROW
YEAR
ROUND

FIT



BONS POUR LA SANTÉ

Les Microgreens sont des bombes de santé concentrée. Ces jeunes pousses contiennent tous les nutriments que les plantules utiliseront plus tard pour se développer. Elles sont riches en fibres et pauvres en calories. Les graines germées sont surtout riches en hydrates de carbone, en protéines, en vitamines A et C. Elles contiennent aussi de nombreux minéraux, tels que du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore et du potassium. Elles sont aussi relativement riches en antioxydants. En plus d'être savoureuses, elles sont donc un complément très sain de votre repas.



FACILES

Pour ceux qui souhaitent se lancer dans la culture de légumes, les micropousses sont une solution toute trouvée et... inratable ! Les graines germées ont peu d'exigences. Elles se cultivent facilement, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il n'est donc pas nécessaire de disposer d'un grand jardin ou d'une grande terrasse. Un petit pot sur l'appui de fenêtre fera déjà l'affaire. Il existe des sets de culture spéciaux, prêts à l'emploi, pour la culture des micro leaves. Quant aux baby leaves, semez-les de préférence en pleine terre ou, si vous n'avez pas de jardin, dans une terrine à l'intérieur ou sur la terrasse. Les micropousses ne connaissent pas les saisons et se cultivent donc d'un bout à l'autre de l'année. Et enfin, vous pourrez récolter très rapidement le résultat de votre travail ! Certaines espèces peuvent déjà être récoltées une semaine après la mise en culture.



MODE DE CULTURE

Tant les micro leaves que les baby leaves sont faciles et rapides à cultiver. Les deux types présentent toutefois quelques différences. Les baby leaves se cultivent dans la terre, de préférence en pleine terre. Quant aux micro leaves, ils se cultivent dans de la terre, dans des sets de culture spéciaux ou dans une terrine contenant par exemple une couche d'ouate ou de coton humide.



MICRO LEAVES

Recouvrez le fond d'une terrine d'une fine couche de terreau ou d'une couche de coton, de papier absorbant ou d'ouate humide. Éparpillez les graines sur cette couche et recouvrez-les ensuite d'une autre fine couche de terreau ou autre. Posez la terrine dans un endroit chaud et lumineux et veillez à ce que le substrat reste humide. Vous verrez bientôt germer les graines et pourrez sans doute déjà les récolter au bout d'une semaine. Si vous avez semé les graines dans la terre, coupez les tiges au ras de la terre. Si vous les avez semées dans un set de culture, sur de l'ouate, du coton ou du papier absorbant, vous pouvez consommer la graine germée dans son intégralité.

BABY LEAVES

Bien que les baby leaves puissent aussi être cultivés comme indiqué ci-dessus, il vaut mieux les semer en pleine terre. Le semis ne peut pas être profond, les graines doivent être recouvertes d'une fine couche de terre. Lorsque la plantule présente plusieurs jolies feuilles, celles-ci peuvent être cueillies.

RECETTES

Les Microgreens sont un complément très sain et savoureux pour toute une série de recettes. Donnez une touche surprenante à votre sand-wich ou ajoutez-les à vos potages et vos plats; laissez donc libre cours à votre imagination ! Voici déjà deux délicieuses recettes.

Nouilles au poivron, aux carottes et aux micropousses

Un vrai plat au wok se prête parfaitement à l'utilisation des micro ou babypousses, qui donnent au wok juste ce qu'il faut de peps et de saveur supplémentaire. Pour cette préparation, nous recommandons les micropousses Mizuna Green. Bon appétit !

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de nouilles (de verre)
- 1 poivron rouge
- 150 g de haricots verts
- 100 g de carottes
- Huile (pour wok)
- Sauce soja
- Une poignée de micro ou babypousses
- Graines de sésame

PRÉPARATION

Briser les haricots verts et les cuire al dente. Cuire les nouilles suivant les indications de l'emballage. Couper le poivron et les carottes en cubes. Faire chauffer l'huile (pour wok) dans une poêle et y saisir rapidement les légumes. Ajouter un filet de sauce soja et ensuite les nouilles. Faire sauter quelques instants. Garnir de micro ou babypousses et de graines de sésame. Servir.





Breakfast burger à l'œuf et aux pousses de pois

Un breakfast burger, ça vous parle ? Un burger au petit déjeuner, avouez que c'est l'ultime plaisir coupable ! Mais ce burger nourrissant, c'est du plaisir sans culpabilité. Et c'est le petit déjeuner idéal pour le week-end. Voici comment faire :

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pains à hamburger
- 4 œufs
- 2 tranches de filet de poulet, de jambon ou de garniture végétane
- 2 c. à s. de lait
- 6 rondelles de concombre
- Pousses de pois

PRÉPARATION

Fouetter les œufs avec le lait et les cuire en omelette dans une poêle à feu vif. Utiliser éventuellement un anneau pour donner forme aux œufs. Couper les petits pains en deux. Les garnir d'une tranche de filet de poulet ou autre garniture, puis d'omelette, de rondelles de concombre et de pousses de pois. Remettre de l'omelette par-dessus et terminer par une tranche de filet de poulet ou autre garniture.

MICRO GREENS

A FRESH TASTE OF LEAVES

Photos: Shutterstock – Art.nr. V90084

MICROGREENS

Cultivez des légumes
supersains toute l'année



TUINPlus 

Tuinplus bv • info@tuinplus.nl • www.tuinplus.nl • +31 513 468 877
8440 AB Heerenveen • The Netherlands