



DES MICROPOUSSES DANS VOTRE CUISINE

**Le plein de fraîcheur, de saveurs et
de vitamines !**

**Cuisiner avec des micropousses est amusant et si
simple. Les possibilités sont sans fin.**

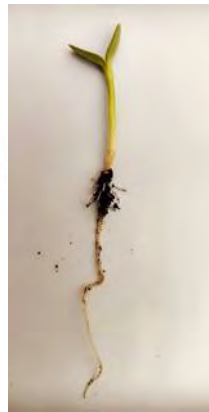
**Avec une variété de textures, couleurs et saveurs,
vous pouvez réinventer vos recettes préférées en y
ajoutant une sélection de micropousses.**

Laissez aller votre créativité et amusez-vous !



Velouté de potimarron, éclats de noisettes et micropousses

C'est quoi des micropousses ?



Les micro-pousses proviennent de graines de légumes ou d'herbes aromatiques, semées, puis récoltées à un stade précoce, au moment de l'apparition de la double feuille primordiale de la graine. Elles sortent de terre entre une à quatre semaines, selon les espèces.

Les plantes étant un peu plus âgées que leurs petites sœurs les graines germées, leurs saveurs sont plus affirmées : douces, épicées ou délicatement parfumées, elles évoquent déjà celles de la plante adulte.

A Mille Pousses, nous les cultivons sans engrais, sans pesticides, juste des graines bio, non traitées, et du terreau, encore bio, de l'eau et du soleil ! Nous évitons aussi tout gaspillage : pas d'éclairage artificiel, pas d'arrosage intempestif et le précieux terreau est recomposé pour les prochaines cultures.



Nos micropousses vont prendre soin de vous !

En ajoutant des micropousses à votre nourriture, **c'est un élixir de vitamines, d'enzymes et d'antioxydants que vous offrez à votre corps.**

Certaines espèces de micropousses contiennent jusqu'à 40 fois plus de nutriments que son produit équivalent cultivé à maturité ! Chaque plante a des avantages qui lui sont propres, mais en combinant une variété de pousses, vous ne vous en porterez que mieux !

NUTRIPOUSSES		
	Micro-pousse de chou rouge	Chou rouge mature
Vitamine E	40	: 1
Vitamine C	6	: 1
Vitamine K	69	: 1

Elles permettent notamment d'améliorer la digestion, stimulent le système immunitaire et réduisent les risques de maladies chroniques (obésité, diabète).

Les micropousses se digèrent et s'assimilent plus facilement que les légumes verts. Et puisqu'elles sont très concentrées en nutriments, une petite quantité suffit pour combler vos besoins !

Nos micropousses vont réveiller tous vos plats !

Vous les apprécierez dans des salades originales et raffinées (mêlées à du mesclun, par exemple, ou tout autre salade verte), ou pour accompagner un plat de légumes, de viande ou de poisson, ou des pommes de terre, ou encore pour préparer des pestos ou agrémenter les sandwiches et les canapés.

Elles amènent des saveurs exclusives en fonction de leur variété. Il y en a pour tous les goûts !



CONSEILS D'UTILISATION:

Pas besoin de laver nos micropousses ! C'est un produit biologique arrosé avec l'eau potable de la Ville. Toutes nos pousses sont propres et prêtes à être dégustées.

Il est recommandé d'éviter de cuire les micropousses. Vous conservez ainsi les propriétés bénéfiques pour votre santé. Pour les accompagner avec des mets servis chauds, il suffit de les déposer sur le plat au moment de servir.

Incorporez-les à tout ce qui suit !

Canapés
Soupes et potages
Sandwichs
Wraps
Burgers et Hotdogs

Pizzas
Pommes de terre et légumes
Fajitas
Salades
Omelettes

Viandes
Poissons
Fruits de mer
Desserts
Smoothies



Club sandwich à la truite fumée, fromage frais et micropousses



Burger maison aux micropousses de tournesol & radis



Salade de carottes et radis, micropousses et sésame



Ceufs brouillés aux lardons & micropousses de tournesol



Tartine de chèvre chaud et micropousses



Avocat magique, au micropousses de radis



Coq au vin, aux micropousses de moutarde



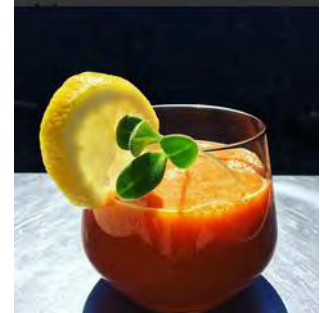
Pizza garnie de micropousses



Carpaccio de melon aux haricots et micropousse de pois



Grillade, garnie de micropousses de moutarde



Jus melon, carotte, citron et micropousse de bourrache

Épatez famille et amis avec vos créations gustatives accompagnées de nos micropousses !

CONSERVATION :

- ✓ Au réfrigérateur... surtout les radis et la bourrache.
- ✓ A l'extérieur à l'abri de la pluie (et du soleil en été).
- ✓ Dans votre cuisine, à portée de main.

Hors du frigo, pensez à tremper régulièrement la barquette dans un récipient rempli d'eau pour maintenir le substrat humide.

NOS VARIETES DE MICROPOUSSES



TOURNESOL

Ses petites feuilles sont croquantes et douces, avec une petite saveur de noisette. Ce sont les micro-pousses favorites des enfants ! Elles donnent de la saveur et un léger craquant aux plats. Elles sont délicieuses comme apéro, pour agrémenter vos salades ou vos sandwich.

Gamme complète d'acides aminés, de vitamines (A, B, D, E), de sels minéraux, et une bonne dose de chlorophylle.



POIS

Avec ses petites vrilles et ses jolies feuilles rondes, c'est la plus fantaisiste des micro-pousses. Sa saveur de pois frais vous surprendra. Ces pousses se marient avec tout, délicieuses dans vos salades ou accompagnement de vos plats chauds.

Source de protéines et de fibres, de calcium, de magnésium, de potassium, de fer et de précieuses vitamines A, B, C, E et K.



ROQUETTE

Vous retrouverez dans ses petites feuilles vertes et tendres, la touche légèrement poivrée et la saveur de noix caractéristique de la roquette. Ces pousses apporteront les saveurs du sud dans vos assiettes ; elles sont un régal sur vos pizzas, pâtes, salades et sandwich.

Source d'antioxydants (flavonoïdes et caroténoïdes), d'acide folique, de fer, de cuivre et d'une variété de minéraux et de vitamines A, C et K.



MOUTARDE

Ses petites feuilles rondes vous surprendront par leur saveur « moutarde », finissant sur une note piquante qui réveillera vos papilles ! Les micro-pousses de moutarde relèvent les salades, et accompagnent très bien les plats de viande et poissons.

Source de vitamine A, C, E, de protéines, de fibres, d'acide folique, niacine, riboflavine, thiamine, sodium, potassium, calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse et zinc



RADIS

Pourpre, rose, noir ou daïkon, les micro-pousses ont toutes le bon goût du radis frais ! Elles apporteront une touche de couleur et de piquant à vos plats. Elles s'accordent bien avec des sandwich, des fruits de mer, des salades, soupes... bref, tout ce que vous voulez rehausser !

Bonne source de vitamine C et de carbohydrates. Contient également du zinc, de l'acide folique, du manganèse, cuivre, sodium, phosphore, des fibres, de la niacine, riboflavine, vitamine B1 et B6, calcium, fer, magnésium.



CHOU ROUGE

Vous retrouverez le goût caractéristique du chou, en douceur et subtilité. Teintées de mauve, ces micro-pousses donnent un aspect unique à vos créations culinaires ; elles se consomment telles quelles en apéro, ou mélangées aux plats.

Source de vitamines C et d'antioxydants, de fibres, bêta-carotène, calcium, magnésium, potassium, iode, acide lactique et soufre.



BROCOLI

Les micropousses de brocoli ont un goût légèrement piquant, raffiné et une texture légère et croquante. Cette pousse « passe-partout » apporte une touche de finesse aux plats. Elle est excellente en salade, en sushi, en sandwich ou en garniture d'une soupe!

Forte concentration en sulforaphane, composante anti-cancer et anti-inflammatoire reconnue, source d'antioxydants dont la bêta-carotène, la vitamine C et la vitamine E.



BOURRACHE

Légèrement iodées, les feuilles de bourraches vous replongeront dans les saveurs de la mer et des crustacés, puis vous surprendront par leur goût frais et croquant de concombre. Elles s'associent parfaitement aux poissons ou aux crustacés.



CRESSON

Cette micropousse révèle une saveur corsée, légèrement amère et piquante. Elle relève les plats, et peut se mélanger à des purées, pestos, jus.

Excellente source de carotène, de manganèse, de cuivre, de fer, de fibres, de calcium, de vitamines B1, B2, B6, C et E. Elle contient aussi plus de soufre et de sodium que la plupart des légumes frais.



CORIANDRE

On retrouve le goût subtil de la coriandre. Ces micropousses sont délicieuses ajoutées à des œufs brouillés, dans des sauces ou un guacamole.

Excellente source de vitamine K, C et E. Forte teneur en caraténoides



FENOUIL

Les pousses de fenouil ont un goût doux et subtilement anisé. Elles se marient bien avec une variété de plats autant sucrés que salés (poissons, crustacés)



BASILIC

Au goût puissant de basilic, accompagné d'une tonalité de clou de girofle, ces micropousses apportent un caractère méditerranéen dans les salades, les légumes-fruits ou en combinaison avec des plats végétariens. Leur saveur se révèle aussi pleinement en combinaison avec de la viande de veau, d'agneau ou de poulet.

Aide le corps à résister au stress et à s'adapter aux situations nouvelles

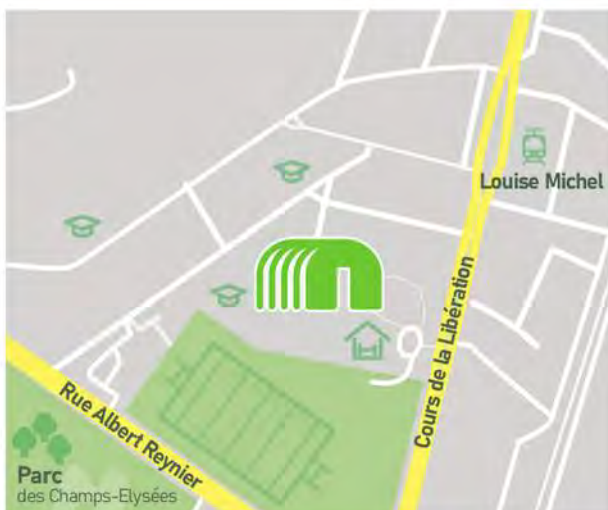
Qui sommes-nous ?



MillePousses, c'est une ferme agroécologique au cœur de la Ville de Grenoble, alliant production alimentaire de proximité, insertion par le travail et plaisir de faire ensemble.

Nous cultivons de bons légumes, des aromates, des fleurs comestibles... et évidemment des micropousses !

Tous les jeudi (entre avril et octobre), venez nous rencontrer de 15h à 18h à la ferme, visiter nos installations et acheter sur place.



7 Rue Corot à **Grenoble**
Dans le parc lesdiguières
tram E : Louise Michel

 Mille.Pousses

 MillePousses

 millepousses.fr