

LE CHOU -RAVE ROUGE - germes et micropousses

Les germes de chou-rave rouge renforcent le système immunitaire en plus d'avoir des propriétés digestives et un effet tonique sur l'organisme en raison de leur teneur élevée en vitamines et minéraux.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
6-12	2-3	5-7	7-14	5 : 1	3 : 1



Semences



Germes / 6 jours



Micropousses / 14 jours

Goût Goût prononcé de chou.

Aspect Petit grain rond brun foncé comme pour le chou rouge.

Nutriments Riche en sels minéraux : calcium, soufre, fer, magnésium, zinc et vitamines : A, B1, B2, B3 et C.

Utilisation A consommer en pousses crues de 2 à 3 cm, dans les crudités ou potages. Les petites pousses colorées seront très décoratives dans l'assiette.

