



MODULE MICROPOUSSES

Les micropousses ont de nombreux bienfaits pour la santé. Elles sont très riches en vitamines, minéraux, antioxydants essentiels à notre organisme.

Grâce à ce module, idéal pour placer sur vos bassins, vous pourrez cultiver facilement vos jeunes pousses pour agrémenter vos plats.

Détail des éléments inclus :

- 3 incubateurs (plateau de culture, soucoupe, cloche)
- Graines à germer de Brocoli, Tournesol et Pois vert
- Substrat
- Pulvérisateur
- Accompagnement dédié (Wiki, Teams)

Production estimée de micropousses

1,1 kg / semaine, soit environ **300 g par personne** *

Apportent **44% des VNR en Vitamine C** **

* Dans les conditions optimales de production, pour satisfaire les besoins de 4 personnes

** Consommation équivalente à : 40 g de pousses de brocoli / jour / personne

[Retour sur investissement en 6 mois](#)



- Contiennent entre 4 et 40 fois plus de vitamines, minéraux, antioxydants que les légumes matures
- 30 g de micropousses de brocoli apportent une quantité d'antioxydants équivalente à 1 kg de brocoli mature

TROIS ESPECES COMPLEMENTAIRES

La germination rend accessible et assimilable par notre organisme l'énergie et les nutriments présents dans les graines. Les micropousses sont prêtes à être consommées après 7-9 jours de culture. Leur croissance est favorisée par la lumière et la chaleur.



BROCOLI (*Brassica oleracea*)

- Vitamines (A, C, E, K1)
- Calcium, potassium, phosphore, magnésium
- Réduction du risque de cancer
- Propriétés antioxydantes (sulforaphane)



POIS VERT (*Pisum sativum*)

- Protéines, vitamines (A, C, E, B9)
- Fer, magnésium, manganèse, zinc
- Propriétés fortifiantes
- Vertus énergisantes



TOURNESOL (*Helianthus annuus*)

- Protéines, vitamines (A, C, E), fibres
- Calcium, potassium, phosphore, fer
- Régulation du cholestérol
- Réduction du risque de diabète

CONSOMMATION

Vous pouvez consommer vos micropousses, crues, en salade ou pour agrémenter vos plats.

