Savourer avec tous ses sens

Culture de microgreens[1] sur le balcon – Mode d'emploi

Lorsqu'une plante comestible pousse et peut finalement être récoltée et mangée, tous les sens sont en éveil.

	Remplir un **récipient propre** (par exemple une terrine de culture ou un vieux plat à gratin) d'environ 2 à 4 cm de **terreau pour semis** et le tasser légèrement.
	▶À quoi ressemble la terre? Est-ce que je reconnais des éléments individuels (par ex. des morceaux de bois, du sable,...)? ▶Quelle est l'odeur de la terre? Quelle sensation provoque-t-elle dans mes mains? ▶Quel bruit fait la terre lorsqu'elle est versée dans le récipient?

	Répartir **les graines** uniformément et de manière relativement dense sur la terre, presser légèrement. Mouiller les graines avec **un vaporisateur**. Couvrir le récipient avec un **film transparent ou un journal**[2].
	▶Quel est le bruissement des graines dans l'emballage? ▶La terre mouillée a-t-elle une odeur différente de la terre sèche? ▶Quelle sensation déclenchent les graines dans mes mains?

[1] Les microgreens sont depuis quelques temps sur toutes les lèvres. Il s'agit de légumes et d'herbes aromatiques qui sont récoltés sous forme de pousses. Ces petites pousses sont délicieuses, par exemple dans une salade ou sur une tartine. Les microgreens sont relativement peu exigeants et poussent merveilleusement bien à l'intérieur, dans un endroit bien éclairé.

[2] Les grosses graines, comme les graines de pois, de capucine ou de tournesol, sont des graines qui apprécient l'obscurité. Elles doivent être recouvertes d'une couche opaque (par exemple avec un journal). Les petites graines apprécient la lumière, elles sont recouvertes d'un film transparent.

	Placer la culture dans un endroit chaud et clair, à l'abri des rayons directs du soleil. ▶Aérer la culture 2-3x par jour. ▶Arroser régulièrement avec de l'eau fraîche du robinet. Veiller à ce que la culture ne soit pas trop humide, sinon des moisissures peuvent facilement se former. Dans ce cas, toute la culture doit malheureusement être éliminée. ▶Après 3-4 jours, la couverture peut être retirée de manière permanente.
	▶Comment les pousses changent-elles de jour en jour? ▶Qu'est-ce que je ressens lorsque je passe délicatement mes mains sur les pousses?

	Après environ deux semaines, lorsque deux feuilles ont poussé à côté des cotylédons, les pousses sont coupées à la hauteur de la largeur d'un doigt au-dessus de la terre et utilisés frais. Les microgreens sont délicieux sur une tartine de beurre, dans un sandwich, comme ingrédient pour un dip aux herbes (avec des légumes frais ou des pommes de terre au four), dans une salade,...
	▶Quelle est l'odeur des pousses coupées? ▶Quel est le goût des pousses? Leur goût ressemble-t-il à leur odeur? Est-ce que je les apprécie?

Quelles graines utiliser?

Les herbes et les légumes à croissance rapide sont particulièrement adaptés.

Par exemple :
alfalfa, basilic, chou-fleur, fenugrec, brocoli, cresson de fontaine, sarrasin, aneth, petits pois, fenouil, capucine, cerfeuil, coriandre, cresson, menthe, haricot mungo, pak choi, radis, radis blanc, betterave, chou rouge, roquette, salades à tondre, moutarde, tournesol, épinards

▶Certaines graines ne conviennent pas. Par exemple : les graines d'aubergine, de haricots, de concombre, de poivron, de tomate.

▶Les grosses graines dures, comme celles de pois, de tournesol ou de sarrasin, gagnent à être mises à tremper dans de l'eau pendant une nuit avant le semis. Cela accélère la germination.

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Test nutritionnel
www.sge-ssn.ch/test

shop ssn | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

Avec le soutien financier:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

LOTERIE ROMANDE

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern