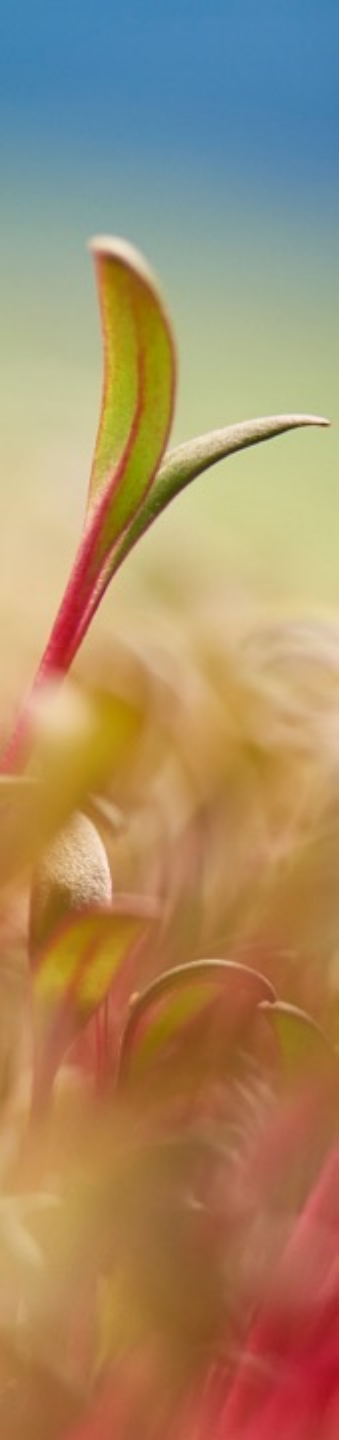
KiPOUSS

MICRO-CULTURE

Les micro-pousses par Héléna Bergeron
Des petits légumes au grand pouvoir!

@Propriété de KIPOUSS



Qui suis-je et pourquoi je cultive des micro-pousses

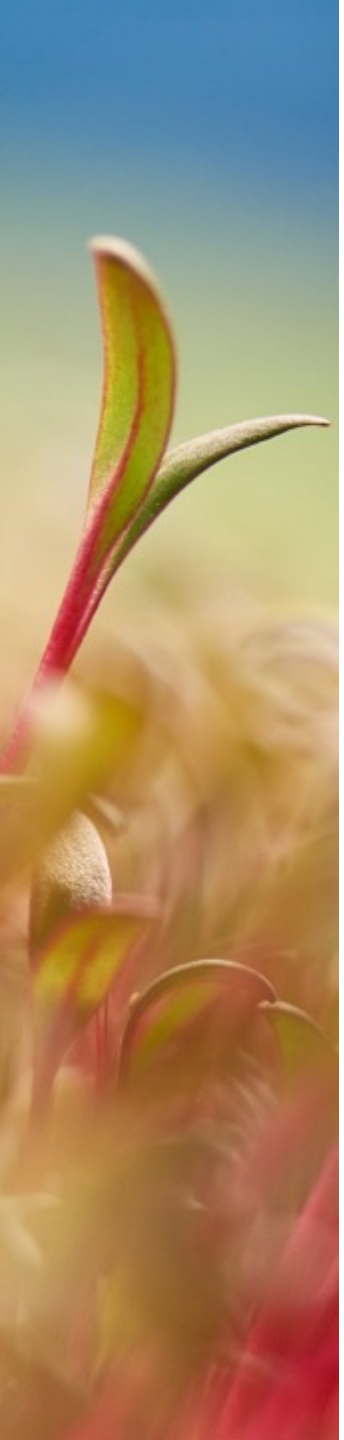
Points abordés

- Différences entre micro-pousses et la germination
- Variétés de micro pousses et leurs bienfaits
- Matériel nécessaire pour cultiver ses propres micro pousses à la maison
- Des idées de comment les manger.
- Questions

@Propriété de KIPOUSS

La différences entre la germination et les micro-pousses.

@Propriété de KIPOUSS



La différences entre les micro-pousses et la germination.

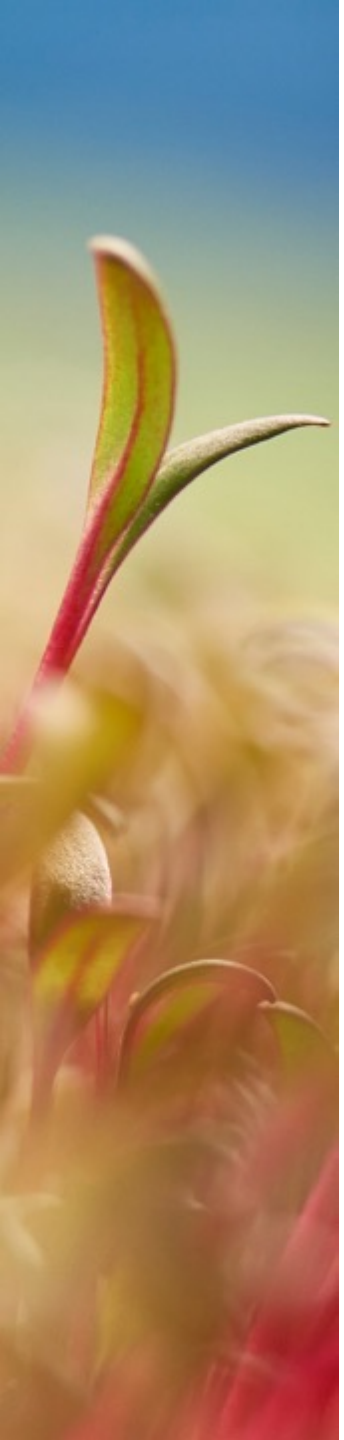
Germination

- Bocal dans l'eau
- Cotyledon + racine
- Entre 5-6 jours
- Excellente valeur nutritionnel
- + de risque de moisissures ou de bactéries

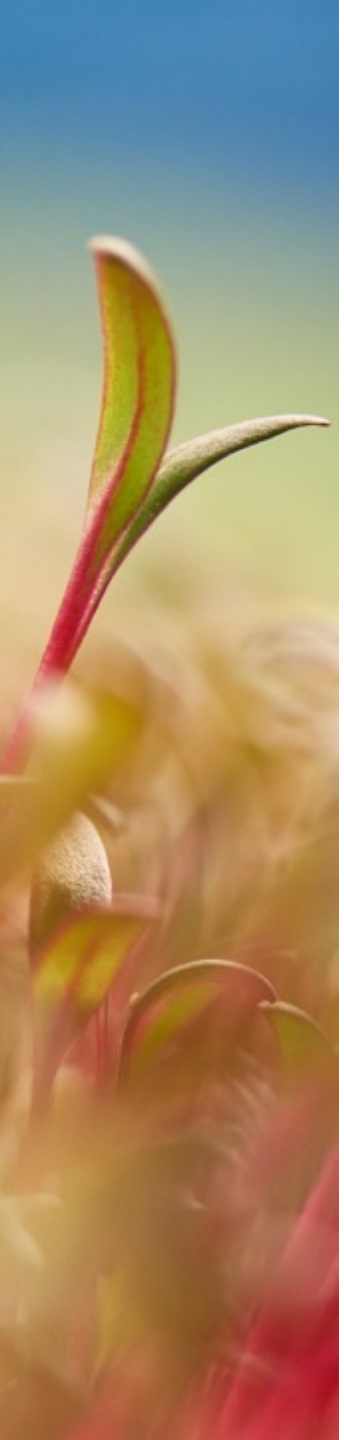
Micro-pousses

- Sur terreau ou autre substrat
- Cotyledon
- Entre 10 jours et plus
- Excellente valeur nutritionnel
- - de risque de moisissures ou de bactéries

@Propriété de KIPOUSS



Variétés de micro-pousses et leurs bienfaits



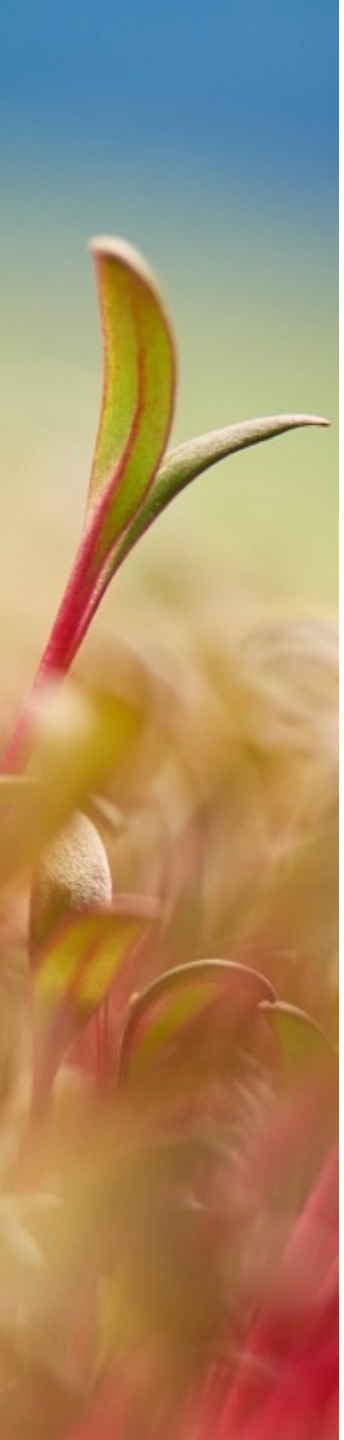
MICRO–POUSSES BETTERAVE

- Vitamines A, C, E, K
- Riches en beta-carotaine et en lutéine
- Riches en fibres en nitrate en acide folique , puissant antioxydants, reduit le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète

MICRO–POUSSES TOURNESOL

- Vitamines A, B, D, E
- Bêta-carotaine, lutéine, calcium , fer, magnésium, potassium, phosphore, zinc.
- Peut contribuer à réduire le cholestérol et à réguler les hormones et à fournir des acides aminés essentiels.

@Propriété de KIPOUSS



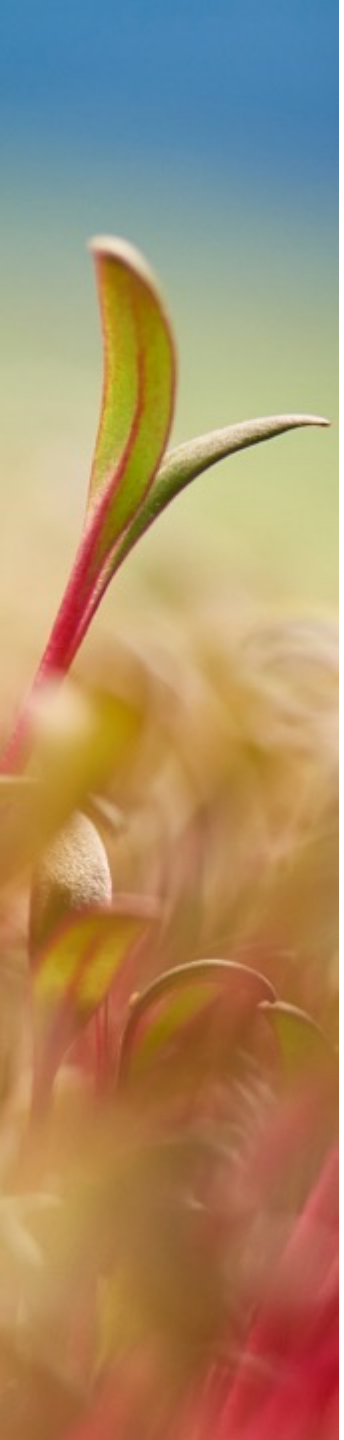
MICRO–POUSSES POIS

- Vitamines A, C, E
- Source d’acide folique, lutéine, caroténoïde

MICRO–POUSSES CRESSON

- Vitamines A ,B, C, E K
- Acides aminés essentiels, de fer, de calcium et d’acide folique, caroténoïde
- Contribue à la bonne santé du système cardiovasculaire ; les caroténoïdes sont bons pour la santé de vos yeux et de votre vision.

@Propriété de KIPOUSS

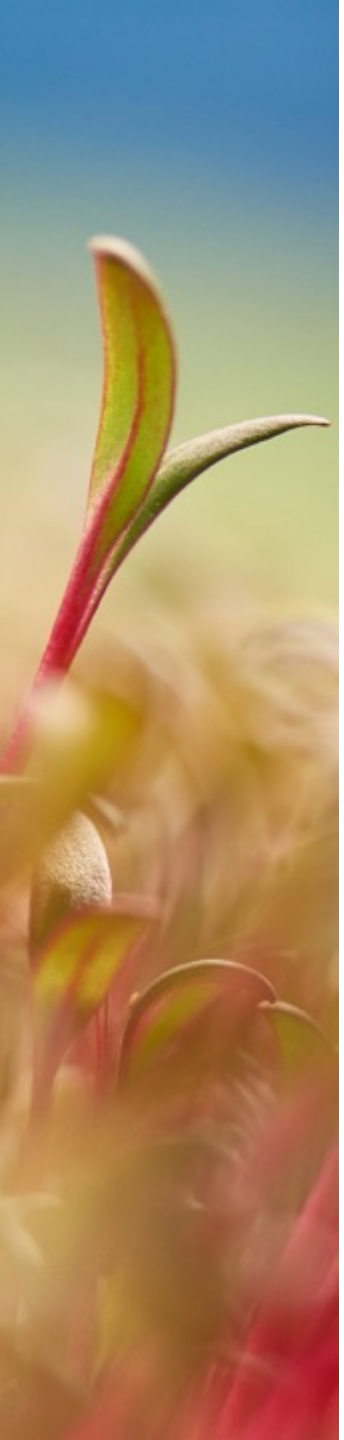


MICRO–POUSSES BROCOLI

2x plus de Magnésium, Manganèse, Cuivre et Zinc

Sulforaphane
30gr de micro-pousses de broccoli = 450gr de broccoli mature

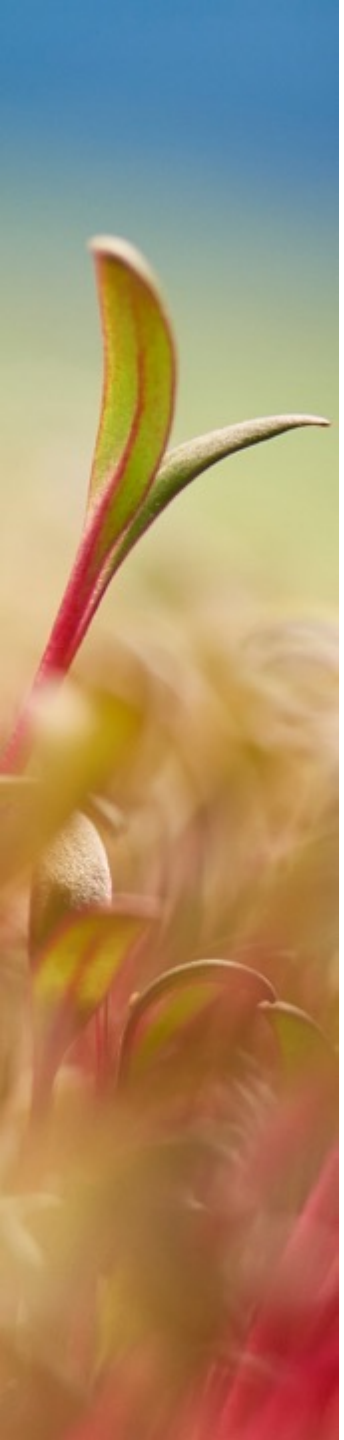
@Propriété de KIPOUSS



Bienfaits

- Teneur élevée en fibre, vitamines et minéraux
- Protège contre le dévelloppement de plusieurs maladies
- Faible teneur en calories et en glucides
- Belles et savoureuses

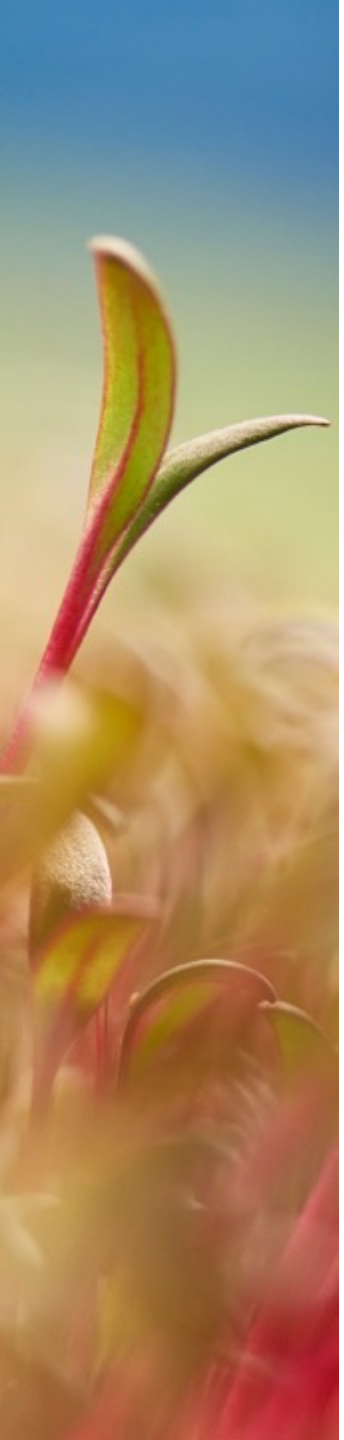
@Propriété de KIPOUSS



Jus d’herbe de blé

- Vitamines A et C
- Source de calcium, de phosphore, de magnésium, de sodium et de potassium
- Fer
- Aide à réduire la tension artérielle
- Purifie le foie

@Propriété de KIPOUSS



Matériel de base

semances

Sac de trempage

Terrau à semi

Balance alimentaire

Eau

Contenant ou plateau

Poid

@Propriété de KIPOUSS

Matériel de base

Contenant ou plateau

Example de contenants recyclés

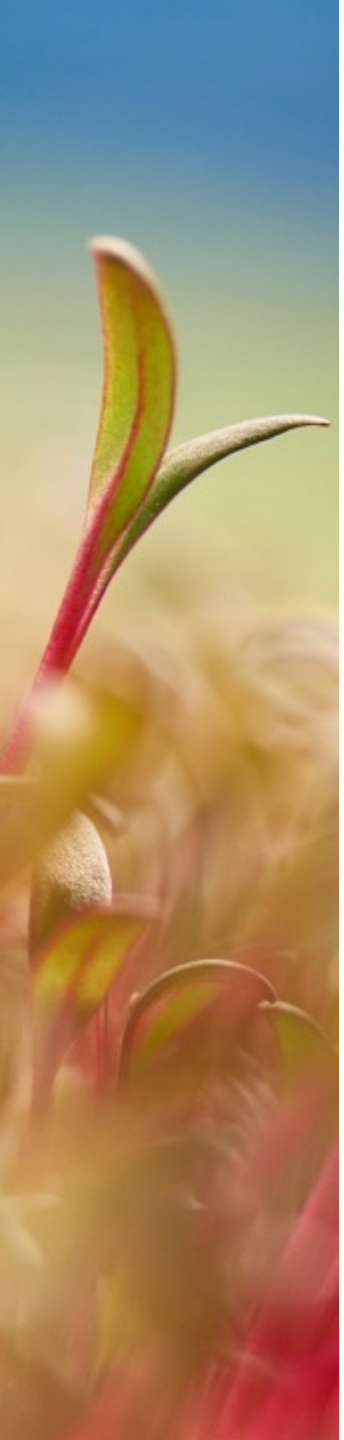
@Propriété de KIPOUSS

Matériel de base

Une source de lummière soit une lampe d'horticulture ou le rebord d'une fenêtre

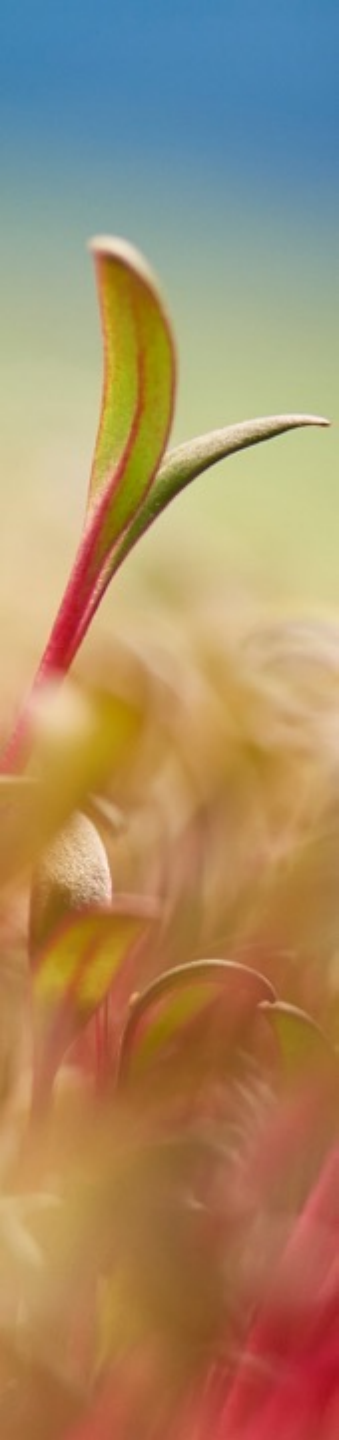
Ventilateur Facultatif mais peut aider à contrer la moisissure

@Propriété de KIPOUSS



Étapes micro-pousses de tournesol

@Propriété de KIPOUSS



Étapes micro-pousses de tournesol

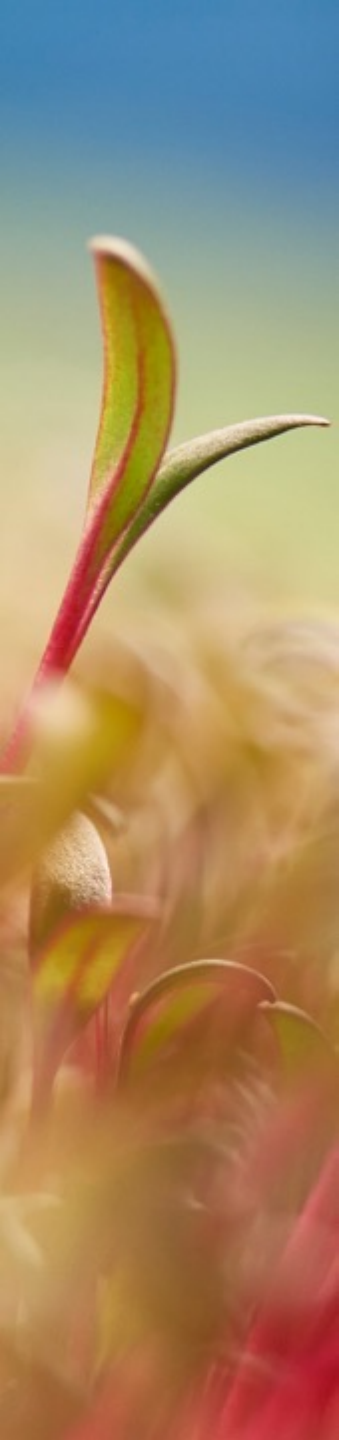
40g de tournesol semé sur un 12x9po avec terreau

3 jours avec poid

1 jour dans le noir

Entre 5-6 jours sous la lumière

@Propriété de KIPOUSS



Étapes micro-pousses de tournesol

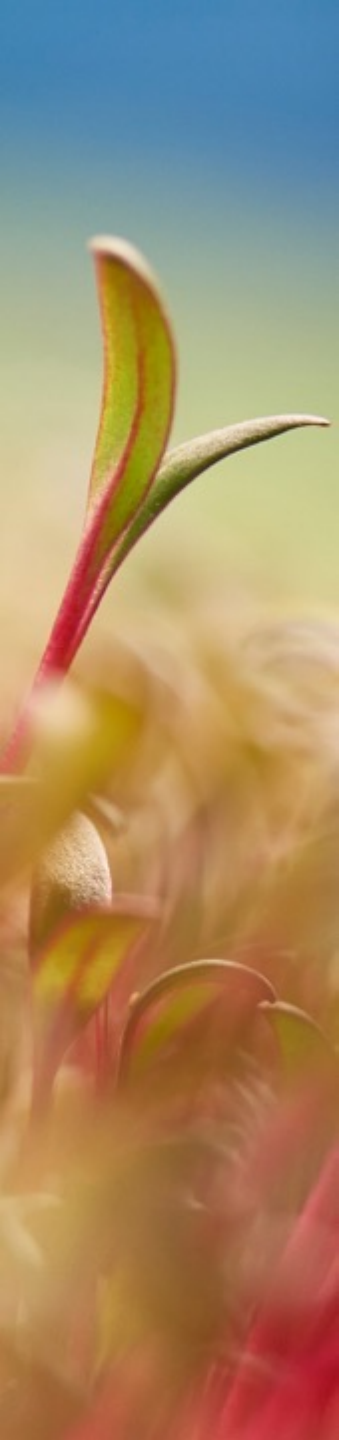
@Propriété de KIPOUSS

Des idées de comment les manger!

Hummus

Sandwichs, Smoke meat

@Propriété de KIPOUSS

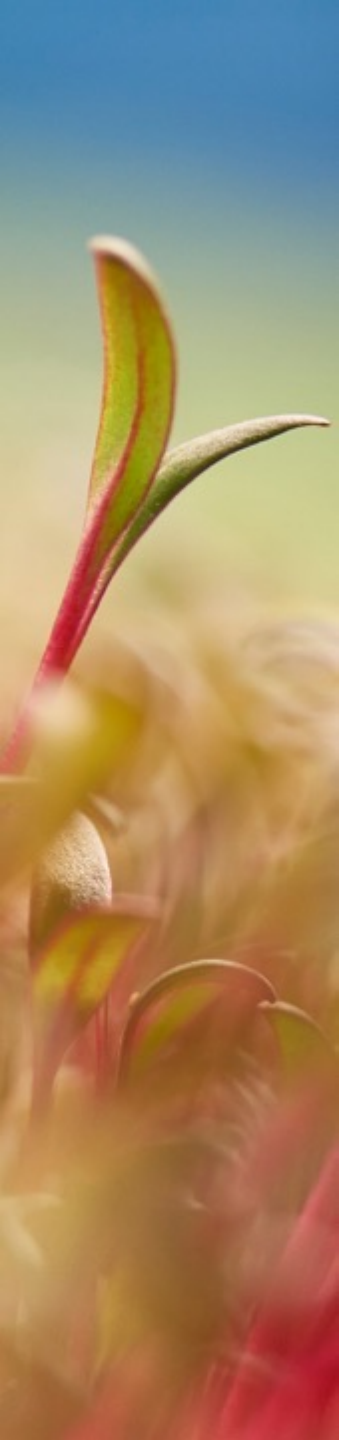


Des idées de comment les manger!

Soupe ou potage

Pâtes (fromage, pesto…)

@Propriété de KIPOUSS



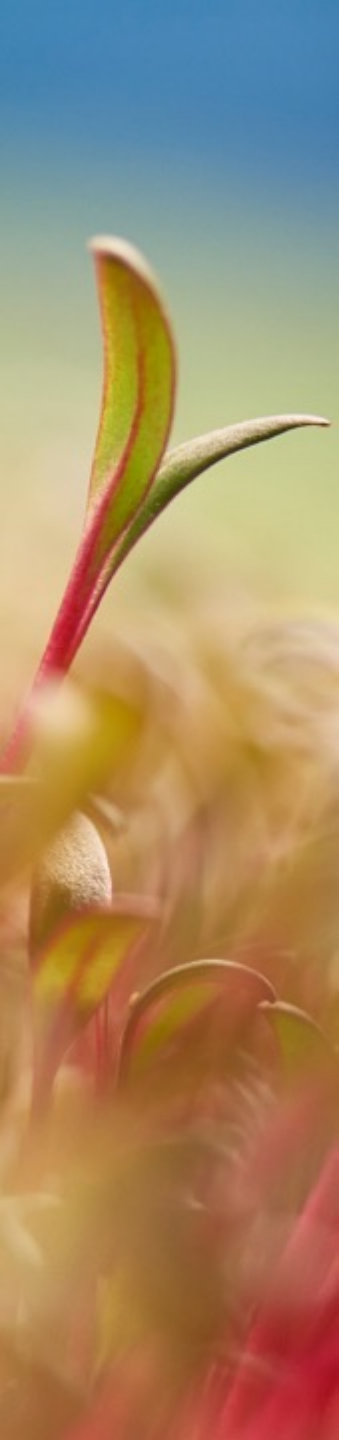
Des idées de comment les manger!

Comme dessert : tournesols trempés dans le chocolat

Fermentation ou marinade

Tacos, poke bol, pizza, oeufs, salades, sushi, burritos …..

@Propriété de KIPOUSS



Merci !

KIPOUSS
MICRO-CULTURE

@Propriété de KIPOUSS