

LE BROCOLI RABB - germes et micropousses

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
8-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	3 : 1



Semences



Germes / 7 jours



Micropousses / 9 jours

Goût Goût épicé, plus savoureux que la plante adulte.

Aspect Petite semence sphérique dans les tons chauds de rouge marron à brun foncé.

Nutriment Excellente source de vitamines A, C, E aux propriétés antioxydantes et du groupe B, particulièrement B2, B6 et de vitamine K. Notables proportions de phosphore, calcium, magnésium, fer, zinc, mais également de potassium, manganèse, cuivre. Le germe de brocoli est particulièrement riche en chlorophylle sulforaphane.

Utilisation Accompagnement idéal, le brocoli s'accorde avec tout.

