

LE CHOU KALE - germes et micropousses

Germe d'un beau vert clair, au goût un peu amer. Procure des avantages nutritionnels comparables au brocoli et aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

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



Semences



Germes / 4 jours



Micropousses / 10 jours

Goût Goût prononcé de chou kale.

Aspect Petit grain rond brun foncé comme pour le chou chinois, mais un peu plus grand.

Nutriments Riche en vitamine K, le chou est aussi une source d'acide folique, de fer, de manganèse ainsi que de vitamines B1, B6 et C. On lui attribue également des propriétés apéritives, dépuratives et énergisantes.

Utilisation Les pousses de kale (ou chou frisé) enjolivent les salades et les potages.