

# PAYSAGE SOLIDAIRE

AGRICULTURE URBAINE



## Les variétés de micro-pousses cultivées par Paysage Solidaire

<p><b>Roquette</b> Conservation<sup>1</sup> : 7-10 jours au frais</p> 	<p>Feuilles vertes en forme de cœur au goût subtil de noisette et d'échalote. S'associe bien avec les micro-pousses de radis et de tournesol dans les salades.</p>	<p>La micro-pousse de roquette est un très bon énergisant. Elle est très riche en protéines, en vitamines, en calcium et en fer. Elle est remplie d'antioxydants.</p>
<p><b>Chou Rouge</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p> 	<p>Feuilles vertes teintées de rouge à la tige rouge foncé au goût subtil de chou. Mélanger avec des micro-pousses de kale et de moutarde pour une salade de choux croquante et piquante.</p>	<p>La micro-pousse de chou contient de nombreux minéraux, vitamines bénéfiques (C, K) et autres nutriments. Elle est riche en fibres, bêta-carotène, calcium, magnésium, potassium, iode, acide lactique et soufre.</p>
<p><b>Tournesol</b> Conservation : 12-15 jours au frais</p>	<p>Savoureuse avec un léger goût de noix, cette micro-pousse est constituée d'une tige robuste et de feuilles vertes. Son goût est frais et croquant. Vu son goût très similaire à la graine de tournesol, elle est l'alternative parfaite pour une collation remplie de vitamines.</p>	<p>Les micro-pousses de tournesol sont faibles en calories et élevées en apports nutritifs.</p>

<sup>1</sup> Conservation une fois coupée, dans un contenant hermétique placé au réfrigérateur

		
<p><b>Radis ruby stem</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p> 	<p>La micro-pousse de radis est croquante avec un goût sucré et épicé. Sa tige est d'un violet clair et vif, avec des cotylédons vert clair.</p>	<p>La micro-pousse de radis est une bonne source de vitamine C, d'énergie et de carbohydrates. Elle contient également du zinc, de l'acide folique, du manganèse, cuivre, du sodium, du phosphore, des fibres alimentaires, de la niacine, de la riboflavine, de la vitamine B1 et B6, du calcium, du fer et du magnésium.</p>
<p><b>Radis Triton</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p> 	<p>Le radis Triton est une variété également épicée, avec une tige de couleur pourpre. Elle est légèrement plus relevée que le ruby.</p>	
<p><b>Pois</b> Conservation : 15-20 jours au frais</p> 	<p>Le goût des micro-pousses de pois est légèrement sucré, avec un arrière-goût amer doux et une nuance de noisette. Les feuilles ont une texture semblable à l'épinard, bien que moins délicate. Elles se rajoutent facilement à l'hummus pour augmenter la dose de vitamines.</p>	<p>Cette pousse contient les 8 acides aminés essentiels en plus d'être une source de protéines et de fibres. Elle contient du calcium, du magnésium, du potassium, du fer et de précieuses vitamines. Elle est très énergisante et fortifiante.</p>

<p><b>Kale vert</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p> 	<p>S'approche du goût du chou de Bruxelles, plus doux. Ajouter à un gratin de légumes pour un goût prononcé de chou ou aux smoothies pour plus de vitamines.</p>	<p>Riche en flavonoïdes (source d'antioxydants), cette pousse contient de la vitamine B, C et K, de l'acide folique et de nombreux minéraux.</p>
<p><b>Radis Daïkon</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p> 	<p>Ce radis est très populaire pour sa couleur et son goût piquant prononcé. Un univers de variantes violacées et vertes. Il se marie parfaitement aux sandwiches, wrap et salades.</p>	<p>La micro-pousse de daïkon est riche en protéines, en vitamines, en calcium, en magnésium, en phosphore en potassium et en zinc.</p>
<p><b>Coriandre</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p>  <p><b>Moutarde d'orient</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p>	<p>Toute la saveur puissante de la coriandre dans une micro-pousse très tendre !</p> <p>Les micro-pousses de moutarde sont tendres, succulentes et épicées. Elles sont populaires dans les mets asiatiques. Elles peuvent être ajoutées aux sandwiches pour</p>	<p>La micro-pousse de moutarde est riche en vitamines, en magnésium, en potassium et en protéines. C'est une excellente source d'antioxydants.</p>

	<p>une touche de verdure au goût de moutarde.</p>	
<p><b>Mizuna pourpre</b> Conservation : 7-10 jours au frais</p> 	<p>Le mizuna est une verdure asiatique. Ses feuilles sont striées vertes et violet. La mizuna est moins relevée que la moutarde d'orient.</p>	
<p><b>Betteraves</b> Conservation : 5-7 jours au frais</p> 	<p>Gôut sucré et prononcé de la betterave ! Sa tige de couleur fuchsia la rend unique.</p>	<p>Elle est riche en antioxydants, et détient des propriétés antiinflammatoires.</p>

## **Quels sont les avantages environnementaux de la culture de micro-pousses en ville?**

- La culture en ville permet de rapprocher consommateurs et producteurs.
- Les pousses sont produites dans le pavillon Riel ici même.
- La diminution des distances parcourues permet une réduction drastique des émissions de GES liées au transport.
- La production intérieure est une alternative à l'importation de légumes durant l'hiver.
- Les micro-pousses ont un cycle de croissance très rapide (en moyenne 10 jours).
- Très peu d'espace est nécessaire à la production, ce qui prend tout son sens en ville, là où les espaces manquent souvent !
- La culture de micro-pousses requiert peu d'eau.
- Les semences de micro-pousses et le substrat utilisés sont certifiés biologiques.
- Le substrat de culture est composté après utilisation.
- La consommation énergétique de la production est très faible.