

Micro-Pousses Landaises

- . Conditionnement barquettes refermables
- . Respect règles sécurité alimentaire
- . Idéales pour le service
- . Minimum 40 pièces cocktails
- . Conservation optimisée
- . Minimum 40 assiettes par boîte

+500 pousses



AMARANTE

Fine et légère
Entrée / Plat / Dessert
Assez neutre

+200 pousses



BROCOLI

Fine et légèrement corsée
Entrée / Plat
Brocoli cru

+200 pousses



CHOU ROUGE

Fine et légère
Entrée / Plat
Chou

+300 pousses



CRESSON

Fine et légèrement épicée
Entrée / Plat
Notes de poivre

+60 pousses



BOURRACHE

Entrée / Plat / Dessert
Fine et légère
Notes concombre

+80 pousses



CAPUCINE

Croquante et épicée
Entrée / Plat
Notes de poivre

+300 pousses



CORIANDE

Fine et épicée
Entrée / Plat
Coriandre fraîche

+40 pousses



MAÏS

Croquante et sucrée
Entrée / Plat / Dessert
Terreuse et sucrée

+200 pousses



MIZUNA

Fine et légère
Entrée/Plat
Chou et moutarde

+400 pousses



POIREAU

Fine et légère
Notes de poivre
Entrée / Plat
Goût poireau prononcé

+120 pousses



RADIS ROSE

Fine et épicée
Entrée / Plat / Fromage
Radis noir, moutarde

+150 pousses



SHISO

Fine et légère
Entrée / Plat
Anis, menthe

+200 pousses



MOUTARDE

Fine et épicée
Entrée / Plat
Moutarde, Wasabi

+80 pousses



POIS VERT

Croquante
Entrée / Plat
Fève, pois cru

+200 pousses



ROQUETTE

Fine et épicée
Entrée / Plat / Fromage
Roquette sauvage

+100 pousses



TOURNESOL

Croquante
Entrée / Plat / Dessert
Pipas, noisette



Jolly papilles

Mélange de Micro-Pousses

Mélange de brassicacées,
Radis et amarante



AMARANTE

Famille:
Amaranthaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Anthocyanes** – Antioxydants puissants qui protègent les cellules contre le stress oxydatif, soutiennent la santé cardiovasculaire et ralentissent le vieillissement cellulaire
- **Fer** – Essentiel pour le transport de l'oxygène dans le sang, combat la fatigue et renforce la vitalité quotidienne
- **Magnésium** – Régule la contraction musculaire, réduit les tensions et favorise le sommeil réparateur
- **Vitamine K** – Indispensable à la coagulation du sang et à la solidité des os



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Bol du matin

Saupoudrer 1 poignée d'amarante sur un yaourt nature ou un porridge avec fruits rouges et miel. L'aspect plumeuse crée une belle présentation colorée.

2. Velouté gourmand

Terminer un velouté de carotte ou potimarron avec un nuage d'amarante juste avant de servir. Apporte la couleur, le croquant et les antioxydants.

BOURRACHE

Famille: Boraginaceae



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Acide gamma-linolénique (AGL)** – Oméga-6 rare avec propriétés anti-inflammatoires, apaise les irritations et renforce l'immunité
- **Mucilages** – Substances gélatineuses qui apaisent et protègent les muqueuses, bénéfiques pour la digestion et les voies respiratoires
- **Potassium** – Régule l'équilibre hydrique, la tension artérielle et la fonction musculaire
- **Vitamine A** – Support de la vision, de la peau et des défenses immunitaires

IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Salade printanière

Ajouter les jeunes tiges de borraghe à une salade mixte avec citron frais et huile d'olive. Le goût léger de concombre s'intègre parfaitement aux crudités.

2. Infusion froide

Quelques feuilles de borraghe micro dans de l'eau citronnée ou du thé vert glacé. Aspect floral et propriétés apaisantes pour l'après-midi.

BROCOLI

Famille: Brassicaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Sulforaphane** – Composé soufrée étudié pour ses puissants effets anti-inflammatoires, protection contre le stress oxydatif et soutien des mécanismes de détoxification hépatique. Prévention des maladies chroniques.
- **Vitamine C** – Renforce les défenses immunitaires, protège contre les radicaux libres et favorise la synthèse du collagène pour la peau ferme
- **Calcium** – Crucial pour la densité osseuse et la fonction nerveuse
- **Indoles** – Molécules actives soutenant les mécanismes naturels de protection cellulaire



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Œufs du matin

Ajouter une généreuse pincée de brocoli micro sur une omelette ou des œufs brouillés au moment de servir.

Croquant savoureux et boost nutritionnel immédiat.

2. Smoothie vert vitaminé

Mixer une petite poignée (15-20g) dans un smoothie avec pomme, citron, gingembre frais et lait végétal.

CAPUCINE

Famille: Tropaeolaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Glucosinolates** – Précurseurs d'isothiocyanates, molécules actives qui stimulent les défenses naturelles et renforcent l'immunité
- **Vitamine C** – Antioxydant puissant pour l'immunité et l'énergie
- **Zinc** – Minéral clé pour la réparation tissulaire et la cicatrisation
- **Flavonoïdes** – Pigments végétaux protecteurs avec effets antioxydants et anti-inflammatoires



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Garniture colorée

Parsemer (avec parcimonie) les feuilles rondes de capucine sur une soupe (minestrone, velouté) juste avant de servir. Apporte couleur, croquant et saveur légèrement piquante.

2. Assiette froide

Ajouter à un taboulé ou une salade de pâtes. Les feuilles délicates découpées apportent finesse visuelle et goût poivré subtil.

CHOU ROUGE

Famille: Brassicaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Anthocyanes** – Puissants pigments violet/rouge aux effets antioxydants, protègent les vaisseaux sanguins et ralentissent le vieillissement
- **Vitamine K** – Régule la coagulation et renforce la minéralisation osseuse
- **Vitamine C** – Stimule l'immunité et la production de collagène
- **Sulforaphane** – Composé soufrée détoxifiante et protectrice au niveau cellulaire



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Tartine gourmande

Pain complet grillé + fromage frais + citron frais + généreuse poignée de chou rouge micro. L'aspect violet crée une présentation élégante et appétissante.

2. Salade d'hiver

Incorporer au chou blanc râpé, pomme, noix et vinaigrette au miel. Le chou rouge micro ajoute de la densité nutritionnelle et de la couleur au plat classique

CORIANDRE

Famille: Apiaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Coumarines** – Composés actifs bénéfiques pour la circulation sanguine et la prévention de la thrombose
- **Vitamine K** – Soutient la coagulation sanguine et la solidité des os
- **Antioxydants variés** – Flavonoïdes et phénols qui combattent l'inflammation
- **Propriétés détoxifiantes** – Bien documentée pour son rôle dans l'élimination des métaux lourds et toxines

IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Curry ou plats asiatiques

Parsemer coriandre micro sur un curry de légumes, pad thai ou bouillon asiatique. Ajoute fraîcheur, arôme et soutien détox.

2. Ceviche végétal

Ajouter à une salade de pois chiches ou avocat-citron pour une version végétale. Couleur verte et saveur herbacée très séduisante.



CRESSON

Famille: Brassicaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Vitamine A** – Antioxydant majeur pour la vision nocturne, la peau et la fonction immunitaire
- **Isothiocyanates** – Composés de défense des plantes aux effets anti-inflammatoires et protecteurs cellulaires
- **Iode** – Minéral essentiel pour le fonctionnement optimal de la thyroïde et le métabolisme
- **Calcium et fer** – Pour la densité osseuse et l'oxygénation sanguine



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Soupe réconfortante

Ajouter cresson micro à une soupe de pommes de terre, poireau ou champignons. Le goût légèrement poivré enrichit les saveurs et renforce les bénéfices pour la thyroïde.

2. Sandwich/wrap

Alternative à la salade classique dans les sandwiches et wraps maison. Plus savoureux, plus vert, plus densément nutritif.

MAÏS

Famille: Poaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Lutéine et zéaxanthine** – Pigments jaunes qui protègent la macula oculaire et préviennent la dégénérescence maculaire liée à l'âge
- **Acides gras essentiels légers** – Soutiennent la santé cardiovasculaire et l'intégrité des membranes cellulaires
- **Vitamine B1 (thiamine)** – Essentielle pour la transformation des sucres en énergie et la fonction nerveuse
- **Phosphore** – Minéral de la structure osseuse et des dents

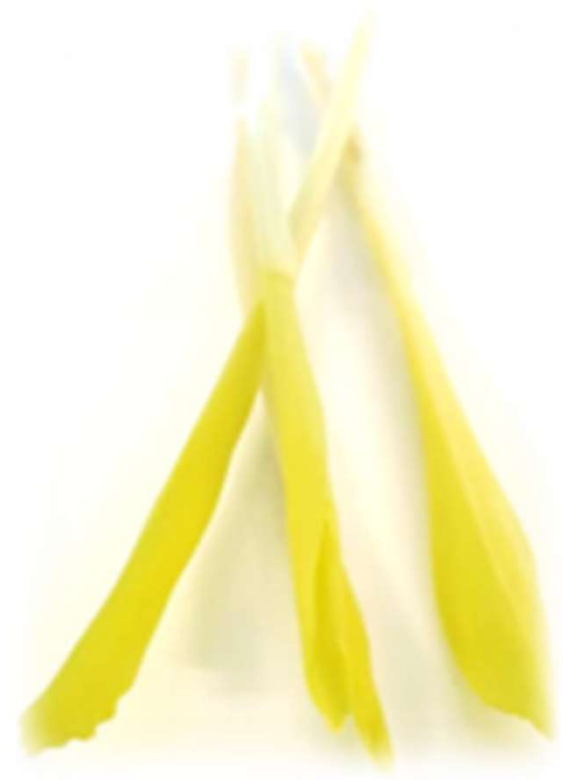
IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Bol savoureux

Base de riz ou de céréales + légumes rôtis + haricots + généreuse poignée de maïs micro. Apporte saveur douce, couleur dorée et texture croquante.

2. Tacos ou burrito

Remplacer la salade par maïs micro pour plus de saveur sucrée légère et de nutrition. Parfait dans les tacos aux légumes rôtis ou au fromage.



MIZUNA

Famille: Brassicaceae



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Glucosinolates** – Molécules soufrées avec effets détoxifiants et anti-inflammatoires
- **Vitamine C** – Boosteur d'immunité et de protection antioxydante
- **Vitamine K** – Support de la coagulation et de la densité osseuse
- **Composés phytochimiques** – Variétés de molécules bioactives protectrices

IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Salade plumeuse

Mélanger à des légumes croquants (carottes, radis, concombre) avec une vinaigrette au sésame. La texture très fine et aérée de mizuna crée une salade légère et élégante.

2. Riz ou nouilles

Ajouter au dernier moment sur un bol de riz chaud ou pâtes tièdes pour une touche fraîche et croquante. Les feuilles fines retiennent bien la sauce.

MOUTARDE

Famille: Brassicaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Sulforaphane et isothiocyanates** – Molécules soufrées puissantes pour la détoxification hépatique et la protection cellulaire contre les mutations
- **Vitamine C** – Immunité renforcée et protection antioxydante
- **Sélénium** – Minéral trace rare qui soutient les mécanismes antioxydants endogènes
- **Flavonoïdes** – Pigments avec propriétés anti-inflammatoires et vasoprotectrices



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Tartine piquante

Pain de seigle + fromage blanc + miel + généreuse poignée de moutarde micro. Piquant équilibré, très élégant pour un apéritif.

2. Salade française classique

Feuilles de laitue + tomate + oeuf dur + vinaigrette moutarde + parsemer moutarde micro. Double effet moutarde savoureux, plus boost nutritionnel.

POIREAU

Famille: Amaryllidaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Kaempférol** – Flavonoïde avec effets anti-inflammatoires et protecteurs cardiovasculaires
- **Thioallyl sulfides** – Composés soufrés avec propriétés antimicrobiennes et immunostimulantes
- **Vitamine K** – Soutien de la coagulation et de la densité osseuse
- **Prébiotiques** – Fibres qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Soupe du jour

Ajouter poireau micro sur une soupe de légumes, lentilles ou pommes de terre. Goût léger d'oignon, très naturel dans ce contexte.

2. Omelette ou frittata

Parsemer sur une omelette avec fromage. Les tiges fines apportent saveur d'alliacé subtile et prébiotiques.

POIS VERT

Famille: Fabaceae



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Protéines végétales** – Environ 3g de protéines par poignée, essentiel pour la satiété et l'entretien musculaire
- **Vitamines B (B1, B2, B6)** – Complexe B complet pour l'énergie, le métabolisme et la fonction nerveuse
- **Chlorophylle** – Pigment vert avec propriétés détoxifiantes et anti-inflammatoires
- **Fibres** – Soutien de la digestion et de l'équilibre glycémique

IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Bol équilibré

Base de céréales + légumes + pois vert micro + sauce tahini. Les tendrilles apportent volume, croquant et protéine.

2. Sandwich protéiné

Ajouter à un sandwich avec houmous, légumes rôtis et fromage. Transformation du sandwich classique en repas vraiment nutritif et rassasiant.

RADIS ROSE

Famille: Brassicaceae



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Glucosinolates et isothiocyanates** – Molécules soufrées détoxifiantes qui soutiennent l'élimination rénale et hépatique des toxines
- **Vitamine C** – Immunité, collagène et antioxydation
- **Folates** – Vitamine B9 essentielle pour la division cellulaire et le renouvellement des tissus
- **Potassium** – Régulation de la pression artérielle et de l'équilibre hydrique

IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Tartine gourmande

Pain complet grillé + fromage frais + citron frais + généreuse poignée de radis rose micro. Piquant équilibré, présentation rose pétale très élégante.

2. Tacos et wraps

Remplacer la salade classique par radis rose micro. Le côté piquant, le croquant et la couleur rose créent des tacos beaucoup plus intéressants et détoxifiants.

RADIS POURPRE

Famille: Brassicaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Anthocyanes** – Antioxydants puissants qui protègent le coeur et ralentissent le vieillissement cellulaire
- **Isothiocyanates** – Composés de défense avec actions détoxifiantes et anti-inflammatoires
- **Vitamine C** – Renforce immunité et synthèse de collagène pour une peau éclatante
- **Calcium et magnésium** – Minéraux indispensables



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Assiette colorée

Ajouter à des carottes râpées, betterave, avocat et noix. La couleur pourpre crée une assiette très visuellement attrayante et antioxydante.

2. Sandwich de luxe

Pain noir ou complet + fromage blanc + radis pourpre micro + herbes fraîches. Présentation élégante et saveur piquante distinguée.

ROQUETTE

Famille: Brassicaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Sulforaphane et glucosinolates** – Molécules soufrées avec puissants effets détoxifiants et protecteurs contre les mutations cellulaires
- **Vitamine K** – Soutien de la coagulation sanguine et de la minéralisation osseuse
- **Calcium** – Important pour les os et dents, aussi pour la contraction musculaire
- **Composés aromatiques** – Donnent le goût poivré typique avec effets anti-inflammatoires



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Salade italienne classique

Salade verte + tomate + mozzarella fraîche + roquette micro + huile d'olive + citron. L'aspect piquant caractéristique élève la salade simple en plat gastronomique.

2. Pizza maison

Ajouter roquette micro après cuisson ou sur une pizza froide avec fromage et légumes. Fraîcheur piquante qui contraste avec le fromage fondant.

SHISO VERT

Famille: Lamiaceae

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Acides gras oméga-3 et oméga-6** – Rares dans les plantes, soutiennent la fonction cérébrale et cardiovasculaire
- **Composés phénoliques** – Molécules aromatiques avec effets anti-inflammatoires et antioxydants puissants
- **Périllaldéhyde** – Composé volatil avec propriétés antimicrobiennes et digestives
- **Vitamine A** – Support de la vision, de la peau et du système immunitaire



IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Cuisine asiatique

Ajouter shiso vert micro à un bouillon asiatique, riz ou ceviche végétal. Saveur très distinctive, légèrement anisée, très gastronomique.

2. Assiette de sushi végétal

Alternative à la traditionnelle feuille de shiso entière dans les rouleaux végétariens maison. Aspect plus fin et élégant.

TOURNESOL

Famille: Asteraceae



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- **Protéines végétales complètes** – Contient tous les acides aminés essentiels, environ 5g de protéines par poignée. Soutien musculaire et satiété
- **Vitamine E** – Antioxydant majeur qui protège les lipides et les membranes cellulaires contre l'oxydation.
- **Acides gras polyinsaturés** – Soutiennent la santé cardiovasculaire et inflammatoire balance
- **Sélénium** – Minéral trace rare pour les défenses antioxydantes endogènes

IDÉES D'INCORPORATION AU QUOTIDIEN

1. Bowl nutritif du midi

Base de riz, farro ou quinoa + légumes rôtis (courgette, tomate, poivron) + houmous ou autre sauce + généreux topping de tournesol micro. Bol ultra-nourrissant et très satisfaisant.

2. Sandwich ou burger végétal

Utiliser tournesol micro à la place de la salade classique dans les sandwiches ou burgers maison. Saveur noisette douce, texture croquante, protéines boostées et présentation très appétissante.

CONSEILS BONUS

Conservation optimale: Consommer les micropousses rapidement après ouverture pour préserver vitamines et enzymes actives

Préparation: Ajouter les micro-pousses en dernier moment sur les plats chauds pour préserver leur croquant et leur densité nutritionnelle

Variété nutritionnelle: Varier les variétés au cours de la semaine pour obtenir un spectre nutritionnel complet

Champions détox: Les Brassicaceae (brocoli, chou rouge, cresson, mizuna, moutarde, radis, roquette) sont les championnes de la détoxification hépatique

Santé oculaire: Les variétés jaunes/oranges (maïs, tournesol), excellent pour la santé oculaire

Digestion: Les variétés piquantes (radis, moutarde, roquette) stimulent la digestion

