

GUIDE DE CULTURE - MICRO CHOU FRISE



Micropousses Chou Frisé Rouge Russe

Quantité de graines : 3,5 grammes par barquette en bois

Temps d'extinction : 3 à 5 jours Taux de germination : élevé

Temps de germination : 2 à 3 jours

Micro-pousses Temps de récolte : 8 à 12 jours

Récolte idéale des micro-pousses : 10 jours

Saveur Micro Pousses : fraîche, douce & délicate

Température / Niveaux d'humidité : La température idéale pour cultiver est d'environ 70° F (68 à 72) - 21 degrés Celsius

Le chou frisé est facile à cultiver, avec d'intéressantes combinaisons de tiges teintées de rose pâle et de feuilles vertes qui en font de superbes garnitures. Le chou frisé est souvent considéré comme ayant un goût amer, mais les micro-pousses de chou rouge russe sont beaucoup plus sucrées et les plus tendres de toutes les variétés de chou frisé.

MICRO CHOU FRISE

Jour 1 - Stade de germination - Semez vos graines

Étape 1 : Ajoutez 375 ml d'eau à une brique de noix de coco dans un grand bol à mélanger. Cela hydratera la fibre de coco et créera du volume. La brique fera assez de coco pour les quatre barquettes en bois. Assurez-vous de bien mélanger et de briser les grumeaux.

Étape 2 : À l'aide d'une de vos barquettes en bois, ajoutez la fibre de coco dans la barquette afin que la barquette soit pleine. Assurez-vous que la fibre de coco est de niveau, elle n'a pas besoin d'être compactée mais doit être répartie uniformément dans la barquette. Tassez doucement la surface pour l'aplanir.

Étape 3 : La fibre de coco doit être suffisamment humide après l'avoir hydratée, mais si la fibre de coco semble un peu sèche, vous pouvez vaporiser légèrement le dessus avec de l'eau. Vous voulez que la fibre de coco soit humide mais pas trop mouillée ou trop détremnée.

Étape 4 : Saupoudrez soigneusement les graines de chou frisé uniformément sur toute la surface de la fibre de coco. Les graines ne doivent pas se chevaucher et reposer directement sur la fibre de coco.

Étape 5 : Pulvériser de l'eau sur toute la surface. Cela aide à pousser les graines dans la surface de la fibre de coco.

Étape 6 : Placez une autre barquette en bois sur le dessus pour recouvrir les graines.

Étape 7 : Placez la barquette en bois sur le plateau noir, puis utilisez le deuxième plateau noir à l'envers sur le dessus de la ou des barquettes pour vous assurer qu'il y a peu de lumière sur les graines en dessous. Le plateau supérieur agit comme un couvercle.

Étape 8 : Pour ajouter un peu de poids, placez un petit livre de lecture sur le dessus du plateau. (Cela aide à pousser la barquette en bois supérieure vers le bas sur les graines en s'assurant que les graines sont en contact avec la fibre de coco pour assurer une meilleure germination).

Étape 9 : Place est un endroit sombre et chaud. Idéalement pas un placard. Il est important d'avoir une bonne circulation d'air autour de vos micro-verts pour s'assurer qu'il n'y a pas de problèmes de moisissure. Un petit ventilateur peut très bien aider à y parvenir. Assurez-vous que la surface sur laquelle vous placez votre plateau (étagère ou dessus de table) est de niveau, de sorte que lorsque vous arrosez plus tard, l'eau atteint uniformément toutes vos plantes et pas seulement à une extrémité de votre plateau inférieur.

Jour 2 - Stade de germination

Gardez couvert avec le plateau noir supérieur/le poids du livre et gardez au chaud.

MICRO CHOU FRISE

Jour 3

Vérifiez vos graines de chou frisé, si la surface semble sèche, vaporisez légèrement de l'eau (découvrez votre plateau supérieur, retirez le panier supérieur en bois pour vérifier vos graines et vaporisez de l'eau si nécessaire). D'après notre expérience, Kale n'a pas besoin de beaucoup d'eau et a besoin d'un bon air bas. Cela vous assurera de ne pas avoir de problèmes de moisissure.

Observez vos graines, vous commencerez à voir des poils racinaires se développer et de petites pousses/feuilles jaunes/violettes/blanches apparaissent. Lorsque vous voyez cela se produire, vous pouvez maintenant retirer les barquettes en bois qui recouvrent vos graines et le livre qui a été utilisé comme poids. Ensuite, retournez le plateau supérieur pour qu'il agisse maintenant comme un couvercle.

Aujourd'hui / demain le plateau supérieur fera office de couvercle, il crée un effet de dôme recouvrant vos graines mais leur laissant un peu d'espace pour pousser vers le haut. Vous déplaçant dans la phase de black-out.

Jour 4 - Étape de panne d'électricité

Cette étape est souvent oubliée mais nous pensons que c'est une étape très importante. En gardant vos graines dans l'obscurité pendant 24 heures supplémentaires, cela stresse légèrement les plantes alors qu'elles essaient de trouver la lumière. Ce qui se passe sous le dôme (plateau supérieur) est que les pousses poussent vers le haut et à leur tour s'allongent en hauteur. Cette petite quantité de stress renforce en fait les tiges et, dans l'ensemble, vos plantes seront légèrement plus hautes et plus fortes une fois qu'elles atteindront la lumière (demain)

Jour 5 - Entrez dans la lumière

Lorsque vous déplacez pour la première fois vos graines du stade de l'obscurité à la lumière, elles seront de couleur jaune/blanche/rose, c'est normal car elles ont été jusqu'à présent privées de toute lumière. Les feuilles commencent rapidement à changer de couleur (après quelques heures) car la lumière stimule les feuilles.

Retirez le plateau noir supérieur et déplacez vos verts dans une zone où ils peuvent recevoir de la lumière. Cela peut être à l'intérieur ou à l'extérieur (pendant les mois les plus chauds). Vos micro-verts pousseront plus uniformément si vous les gardez à l'abri du soleil. Si vous décidez d'utiliser un rebord de fenêtre, assurez-vous de tourner le plateau régulièrement pour assurer une croissance uniforme de vos plantes.

Une plage de température favorable de 18 à 24 °C et une humidité relative (HR) de 40 à 60 % répondraient aux besoins de la plupart des plantes. Assurez-vous que la surface sur laquelle vous placez votre plateau (étagère ou dessus de table) est de niveau, de sorte que lorsque vous arrosez plus tard, l'eau atteigne uniformément toutes vos plantes et pas seulement à une extrémité de votre plateau inférieur.

Une fois que vous placez votre chou frisé dans la lumière, vous continuez à arroser une ou deux fois par jour. La seule différence est que vous n'arrosez plus que par le bas, ce qui signifie que vous versez de l'eau dans le plateau noir inférieur, en vous assurant que l'eau recouvre tout le plateau. Les trous dans les barquettes en bois permettent à l'eau de pénétrer dans la fibre de coco et de nourrir les racines de vos plantes. Lorsque vous arrosez, si vous n'êtes pas sûr de la quantité d'eau à utiliser, nous recommandons moins et continuez à vérifier vos plantes. Si les barquettes en bois semblent lourdes, la fibre de coco est probablement suffisamment humide. Si la surface de la fibre de coco semble sèche, ajoutez plus d'eau. Généralement, le centre des barquettes contient le plus d'eau et les bords extérieurs seront plus secs.

MICRO CHOU FRISE

Jour 6 - 7 - 8 - 9

Une fois que vous placez votre chou frisé dans la lumière, vous continuez à arroser une ou deux fois par jour par en dessous.

Une plage de température favorable de 18 à 24 °C et une humidité relative (HR) de 40 à 60 % répondraient aux besoins de la plupart des plantes.

En fonction de la lumière du soleil / lumière de croissance, assurez-vous de tourner le plateau régulièrement pour assurer une croissance uniforme de vos plantes.

Jour 8 - 10 - Jour de la récolte

Pour le chou frisé, nous trouvons que le meilleur jour pour récolter est le jour 9, mais si vous préférez une plante au goût plus jeune, le jour 8 est également recommandé. Après le jour 10, le chou frisé continue de croître, lorsque vous commencez à voir la « vraie feuille se développer », le goût du chou frisé peut changer et devenir plus amer.

Pour récolter Chou Frisé

Nous vous recommandons d'utiliser un couteau bien aiguisé (plutôt que des ciseaux) pour couper vos micro-verts vivants, cela garantit qu'ils restent frais plus longtemps.

Amusez-vous à expérimenter l'utilisation de vos Microgreens avec différents plats - Récoltez, mangez et répétez

Avantages pour la santé

Dans le cadre d'une alimentation saine, les micro-pousses de chou frisé ont des niveaux concentrés de vitamines A, B, C, E et K et de calcium, de fer, de magnésium, de potassium et de phytonutriments, notamment des polyphénols, des glucosinolates, des composés de flavanol et des antioxydants caroténoïdes.

MICRO CHOU FRISE

Les micro-pousses de chou frisé sont idéales pour

Servi avec des oeufs pochés

avec des fruits de mer, les crevettes sont un bon exemple

garnitures sur les saladiers

sur une pizza maison ou un sandwich

Flammekueche ou tarte flambée

en salade de chou

ajouté aux soupes. Plats de pâtes, risottos

avec un plateau de fromage

Se marie bien avec

Lentilles

Couscous

Pois chiches

Asperges

Tomate

Yaourt

Poulet/Porc

Poisson blanc



la ferme

DU MOULIN DES MONTS

www.moulindesmots.com

Les micro-pousses sont
savoureuses
superaliments riches en
nutriments.

Ces minuscules centrales
encapsulent tous les avantages
de la plante mature sous une
forme hautement concentrée.