

# GUIDE DE CULTURE - MICRO MOUTARDE



## Micropousses Moutarde

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

Temps de panne : 2-4 jours

Taux de germination : élevé Temps de germination : 1 à 2 jours

Micro-pousses Temps de récolte : 8 à 12 jours

Récolte idéale des micro-pousses : 10 jours

Saveur Micro Pousses : épice de moutarde très moyenne

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

La moutarde a une feuille de micro-vert vert avec une saveur moyennement épicée.

# MICRO MOUTARDE

## 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 la graine de moutarde 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 : Placez dans 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 atteigne 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.

La moutarde aime une bonne circulation d'air et pas trop d'eau.

# MICRO MOUTARDE

## Jour 3

Vérifiez vos graines de moutarde, 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).

Observez vos graines, vous commencerez à voir des poils racinaires se développer et de petites pousses blanches/feuilles jaunes 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 d'extinction à la lumière, elles seront de couleur jaune/blanche, 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 avez déplacé votre moutarde à la lumière, vous continuez à arroser une à 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 MOUTARDE

## **Jour 6 - 7 - 8 - 9**

Une fois que vous placez votre moutarde dans la lumière, vous continuez à arroser une ou deux fois par jour par le 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 la moutarde, nous trouvons que le meilleur jour pour récolter est le jour 10, mais si vous préférez une plante au goût plus jeune, alors le jour 8 est également recommandé. Après le jour 10, la moutarde continue de croître, lorsque vous commencez à voir la « vraie feuille se développer », le goût de la moutarde peut changer et devenir plus amer.

## **Récolter la moutarde**

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**

Les feuilles de moutarde sont riches en vitamines A, C et K qui favorisent une santé oculaire et cardiaque positive, anticancéreuses et possèdent des propriétés stimulantes du système immunitaire. On pense qu'ils apportent en outre des avantages positifs à des problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, le diabète et même certains types de cancer.

# MICRO MOUTARDE

## Les micro-pousses de moutarde sont idéales pour

foie gras bien servi

avec les fruits de mer, le saumon est un bon exemple

garnitures sur les saladiers

sur un sandwich maison

ajouté aux soupes

ajouté aux risottos, trempettes

ajouté aux pâtes

## Se marie bien avec

foie gras

Pommes de terre

Riz

Poulet/Porc

Poisson blanc



la ferme

DU MOULIN DES MONTS

[www.moulindesmots.com](http://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.