

LE BROCOLI

Trempage ***	Germination ***	Pousse ***	Arrosage ***	Conservation ***
12 heures	7 jours	9 jours	2 fois / jour	7 jours (frais)



Goût Goût épicé, plus savoureux que la plante adulte.

Aspect Petite graine sphérique dans les tons chauds de rouge marron à brun foncé.

Nutriments Excellente source de vitamines A, C, E aux propriétés antioxydantes et du groupe B, particulièrement B2, B6 et de vitamine K. Notables proportions de phosphore, calcium, magnésium, fer, zinc, mais également de potassium, manganèse, cuivre. Le germe de brocoli est particulièrement riche en chlorophylle sulforaphane.

Utilisation Accompagnement idéal, le brocoli s'accorde avec tout.

