

LA ROQUETTE

Semence mucilagineuse (au contact de l'eau, elle libère une substance gélatineuse), se cultive **pour des pousses**: en **coupe de germination** / **pour des germes**: en **mélange avec d'autres graines**.

Trempage ***	Germination ***	Pousse ***	Arrosage ***	Conservation ***
15 minutes	5 jours	10 jours	2 fois / jour	3-4 jours (frais)



Semence



**Germe roquette et
luzerne / 5 jours**



Pousse / 10 jours



- Goût** Saveur un peu plus amère de la roquette adulte, légèrement piquante et poivrée.
- Aspect** Graine ronde-ovale dans un mélange de tons chauds de marron rouge à brun foncé.
- Nutriment** La pousse contient du soufre, potassium, calcium, magnésium, phosphore et une proportion appréciable de vitamine A, B1, B2, B3 ou PP et C.
- Utilisation** Accompagne et relève la saveur des salades, crudités et de plats cuisinés.