

LE PETIT POIS

Trempage ***	Germination ***	Pousse ***	Arrosage ***	Conservation ***
12 heures	4 jours	7 jours	3 fois / jour	5-10 jours (frais)



Goût Goût de pois frais avec une texture croquante.

Aspect Grosse semence verte.

Nutriment Riche en protéines, glucides, lipides et fibres, le pois contient également beaucoup de minéraux (potassium, phosphore, magnésium, calcium et fer) et d'oligoéléments (zinc et cuivre). La teneur vitaminique du petit pois est globalement élevée : vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9), C et E.

Utilisation Si on choisit de faire germer le pois, il faudra le passer à la vapeur ou le blanchir à 40° avant de le consommer. Souvent utilisé comme jeune pousse (env. 8 cm), d'un beau vert tendre avec une tige blanche.

Astuce Les pousses se cultivent en étalant les pois, après trempage, dans une assiette ou sur une surface plate garnie d'une couche de coton ou de tissu que l'on humidifiera par brumisation régulière pendant quelques jours. Les pois se cultivent dans un germeoir, à condition de se limiter à un seul étage placé sur le bac récupérateur d'eau.