

# Les micro-pousses

## Qu'est-ce que c'est?



Les micro-pousses, les jeunes pousses ou tout simplement les pousses sont des graines de légumes ou d'herbes que l'on plante dans du terreau. En fait, les micro-pousses sont les premières feuilles du futur légume. En d'autres mots, les pousses sont le stade de la plante entre la germination et la croissance du légume. Selon la variété, il faut d'une à trois semaines afin de récolter les pousses.

## Les bienfaits

Les micro-pousses ajoutent à vos plats, de la couleur, de la saveur et une foule de nutriments. Aussi petites soient-elles, les micro-pousses contiennent de 5 à 40 fois plus de vitamines que leur version mature. Par exemple, les pousses de chou rouge contiennent plus de vitamines E, K et C que le chou rouge mature. D'ailleurs, plus les pousses sont colorées, plus elles contiennent de vitamines.

## D'où viennent nos pousses?

Les pousses utilisées et vendues chez Multicaf proviennent des jardins communautaires du Collège Notre-Dame et du Collège Jean-de-Brébeuf. En effet, les étudiants de ces écoles font de l'agriculture urbaine et nous offrent ainsi des pousses faites à Montréal, riches en saveurs et en nutriments.

**Bref, les micro-pousses sont aussi bonnes  
au goût que pour votre santé!**

