

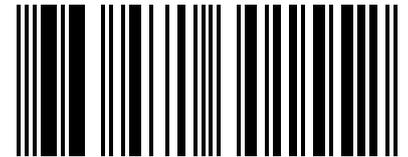


Bioponis - Mâche Coquille de Louviers - 5 pcs

BIO30155G

5 blocs de germination créer par nos soins. Graines issues de culture biologique. 'Prêt à planter'.

Familles	BPG01
Poids (kg)	0
Longueur (cm)	14
Largeur (cm)	24
Hauteur (cm)	6



3666971301552

La mâche coquille de Louviers se distingue de ses cousines grâce à ses feuilles légèrement recourbées en forme de cuillère. Elle s'adapte aussi bien dans vos salades qu'en accompagnement. Vous pourrez aussi la consommer cuite comme des épinards ou dans vos potages.

Lors de vos récoltes veillez à ne pas arracher les racines pour avoir une seconde pousse.

Pour conserver au mieux votre récolte, nous vous conseillons de la mettre dans un chiffon et de la placer dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Il faudra malgré tout la consommer rapidement. Vous pourrez également la cuire "façon épinard" et la conserver dans votre congélateur.

Elle est un vrai plus pour la santé c'est un légume indispensable pour une alimentation saine et équilibrée. Riche en vitamines, oligoéléments (potassium, magnésium...), oméga-3, acide folique et bêta-carotène. La salade participe au renouvellement des cellules. Très faible en calories, elle contrôle l'appétit en augmentant la sensation de satiété. Riche en fibres solubles, la salade permet de diminuer l'absorption du mauvais cholestérol, des triglycérides et permettrait même de prévenir les maladies cardiovasculaires. La salade est une alliée de taille pour votre santé !

Conserver dans un endroit frais et sec. A utiliser dans les 12 mois après l'achat.

Les délais de germination, de récolte sont donnés uniquement à titre indicatif et peuvent varier, entre autres, en fonction des paramètres de température et d'humidité, de l'arrosage et de l'utilisation de la solution nutritive.