

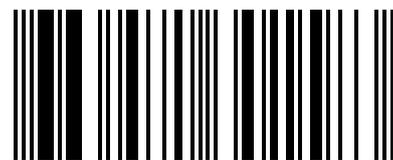


Bioponis - Roquette Cultivée - 5 pcs

BIO30158G

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



3666971301583

Avec ses feuilles dentelées vous la remarquerez dans vos salades avec son gout surprenant. Ces feuilles sont plus larges que la variété sauvage. Comme beaucoup de salade il est conseillé de consommer les jeunes pousses. Si vous laissez votre salade monter et les feuilles vieillir son gout sera plus amer.

On la consomme souvent crue mais elle s'intègrera parfaitement dans un plat chaud. On pourra aussi l'utiliser pour la préparation du fameux pesto.

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.