



# Guide de culture des **MICRO-POUSSES**

## ATOUTS

- Production locale pour consommation locale
- Sans pesticides
- Diversité de goûts et de textures
- Cycle de culture très rapide sur une petite surface et abolition des saisons
- Source de vitamines, de minéraux, de fibres et de chlorophylle

**VOUS TROUVEREZ DANS  
CE DOCUMENT DIFFÉRENTES  
INFORMATIONS UTILES À LA PRISE EN  
MAIN DE LA GAMME DE MICRO-POUSSES**

Les micro-pousses représentent un segment particulier des productions végétales. Elles peuvent être cultivées par des maraîchers diversifiés, des producteurs spécialisés ou encore des fermes urbaines ou verticales... Il n'existe pas de modèle prédéfini. Produites et vendues à l'échelle de l'ultra local, leur fraîcheur et leurs bienfaits nutritionnels ne sont plus à prouver. Ainsi, leur concentration en antioxydants est 10 fois supérieure aux légumes feuilles classiques. Les brassicacées se distinguent par leur forte teneur en potassium, calcium, fer et zinc ; les choux rouges par leur richesse en vitamines C, E, K...

**VOLTZ** MARAÎCHAGE

## UNE QUALITÉ DE SEMENCES CONTRÔLÉE

La qualité et la traçabilité de nos semences sont au cœur de notre travail. Nous avons sélectionné pour vous des graines destinées spécialement à la culture de micro-pousses et qui sont soumises à des analyses bactériologiques. Nous insistons sur le fait que les semences de cette gamme que nous commercialisons sont destinées à la production de micro-pousses uniquement. Nos fournisseurs sont rigoureusement sélectionnés selon leurs aptitudes à nos exigences qualité.

Ainsi, tous les lots de graines réceptionnés sont testés, notamment sur l'absence des pathogènes alimentaires (*Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Salmonella spp*). Leur capacité de germination et des tests de pureté spécifique sont aussi effectués par les fournisseurs ainsi que notre service qualité en interne (laboratoire au sein même de notre site de stockage et logistique, près d'Angers (France)). Des analyses en laboratoires agréés complètent ce travail.

Nos semences sont réceptionnées et conditionnées dans nos locaux de manière à éviter tout risque de contamination interne, conformément à notre procédure de gestion des micro-pousses.

Les résultats d'analyse sont ensuite vérifiés afin de valider la conformité puis la mise en vente du lot de semences. Un échantillon témoin de chaque lot de semences est, de plus, conservé sur notre site.

Nos semences de micro-pousses sont conditionnées sur un poste de travail dédié et en emballages hermétiques. Ces semences sont stockées en conditions de température et d'hygrométrie maîtrisées et contrôlées.

Enfin, notre système sécurisé par scan des code-barres nous permet de garantir une traçabilité totale de nos produits de la réception à la livraison.



## CONSEILS DE CULTURE

Pour certaines variétés, les semences peuvent être immergées dans l'eau au préalable afin d'accélérer la germination et de s'assurer qu'elle soit uniforme.

La densité de semis varie selon les méthodes de culture et les volontés des producteurs. Les micro-pousses sont, la plupart du temps, cultivées en intérieur : les graines sont semées sur des tapis de culture (coton, chanvre, papier recyclé, ...) en hydroponie. Elles peuvent aussi être cultivées en plein terre ou sur du terreau (mélangé avec de la tourbe, de la fibre de coco, de la vermiculite et du compost si besoin).

Après le semis, le support de culture ne doit pas se dessécher sous peine de retarder ou bloquer la germination des graines. Après 7 à 21 jours, les micro-pousses peuvent être récoltées. Si elles ont été cultivées en barquettes, elles sont parfois commercialisées telles quelles ; elles peuvent également être coupées, au ras des racines pour une présentation en plateau ou botte.

Les producteurs de micro-pousses doivent être particulièrement attentifs à l'hygiène et au respect des règles sanitaires. La culture des pousses est très courte et les conditions d'hygrométrie et de semis sont très favorables au développement de champignons ou de bactéries. Le matériel, en général réutilisable, doit par conséquent être parfaitement bien nettoyé. Une bonne lumière et une bonne ventilation sont requises, mais l'investissement pour démarrer n'est pas très conséquent.

Chaque système de production étant unique, une phase d'essais est conseillée avant la production commerciale.

# CONSEILS DE CULTURE

	PRÉ-TREMPAGE	RÉCOLTE (cycle complet germination incluse)	GOÛT	DÉFIS
<b>AMARANTHE ROUGE</b> <i>Amaranthus tricolor</i>	Non	18 à 26 jours	Un peu terreux, sucré	
<b>ANETH</b> <i>Anethum graveolens</i>	Non	15 à 20 jours	Citronné et anisé	
<b>BETTERAVE</b> <i>Beta vulgaris conditiva</i>	Non	14 à 20 jours	Un peu terreux, plus doux qu'en légume	
<b>BOURRACHE</b> <i>Borago officinalis</i>	Oui	14 à 16 jours	Concombre/melon	
<b>CAPUCINE NASTURTIUM</b> <i>Tropaeolum tuberosum</i>	6-24 h	15 à 20 jours	Piquant	
<b>CHOU BROCOLI CALABRESE</b> <i>Brassica oleracea var. italica</i>	Non	8 à 15 jours	Chou doux	
<b>CHOU KALE ROUGE DE RUSSIE</b> <i>Brassica oleracea var. sabellica</i>	Non	8 à 15 jours	Chou, légèrement sucré	
<b>CHOU RAVE</b> <i>Brassica oleracea var. gongylodes L.</i>	Non	8 à 15 jours	Proche du chou rouge, frais et terreux	
<b>CORIANDRE</b> <i>Coriandrum sativum</i>	Non	10 à 15 jours	Coriandre fraîche	
<b>CRESSON ALÉNOIS</b> <i>Lepidium sativum</i>	Non	10 à 13 jours	Très piquant	Courte durée de conservation
<b>KOMATSUNA ROUGE</b> <i>Brassica rapa Pervidis</i>	Non	8 à 13 jours	Entre le chou et le radis	
<b>LIVÊCHE (ACHE DES MONTAGNES)</b> <i>Levisticum officinalis</i>	Non	20 à 30 jours	Entre le persil et le céleri	
<b>LUZERNE (ALFALFA)</b> <i>Medicago sativa</i>	Non	8 à 14 jours	Doux	
<b>MAÏS DOUX (POP-CORN)</b> <i>Zea mays subsp. Saccharata</i>	12-24 h	12 à 18 jours	Doux	
<b>MIZUNA VERTE OU ROUGE</b> <i>Brassica rapa nipposinica</i>	Non	10 à 14 jours	Piquant	
<b>MOUTARDE BLANCHE OU ROUGE</b> <i>Sinapis alba</i>	Non	9 à 14 jours	Moyennement épicé	Jaunissement des cotylédons si récolte trop tardive
<b>OSEILLE VEINÉE ROUGE</b> <i>Rumex sanguineus</i>	Non	35 à 50 jours	Acidulé	
<b>POIREAU</b> <i>Allium ampeloprasum var. porrum</i>	Non	13 à 16 jours	Très aromatique, aillé	Germination rapide mais pousse plus lente
<b>POIS MAPLE LEAFY</b> <i>Pisum Sativum</i>	+/- 8 h	8 à 12 jours	Délicieux, goût de pois cru	Croissance plus délicate en conditions chaudes
<b>RADIS ROSE DE CHINE OU DAIKON</b> <i>Raphanus sativus</i>	Non	9 à 12 jours	Piquant	Tiges fibreuses et moins croquantes si récoltées après le stade des cotylédons
<b>ROQUETTE CULTIVÉE</b> <i>Eruca sativa</i>	Non	7 à 10 jours	Vivifiant, poivré, piquant	
<b>TOURNESOL (D'ORNEMENT)</b> <i>Helianthus annuus</i>	4-8 h	7 à 10 jours	Noisette	Très sensible aux moisissures (reste sur les feuilles pendant la croissance)

Des échantillons sont disponibles pour chaque variété, adressez-vous à votre commercial. Attention : éviter les solanacées qui peuvent être toxiques.

# INFORMATIONS GÉNÉRALES

La micro-pousse et la graine germée sont des produits très différents. La graine germée désigne le premier stade de germination de la graine, la racine se développe mais pas la feuille. Elle a, à ce moment-là, entre 0 et 7 jours de croissance. La micro-pousse désigne le stade suivant de la plante, entre la graine germée et la jeune pousse. Elle a alors de 7 à 21 jours de croissance. Elle se coupe soit au stade des cotylédons soit au stade des premières vraies feuilles selon les espèces. La graine n'est pas consommée.

Attention, la législation de la graine germée est très stricte et répond à des normes de l'industrie alimentaire. Ce n'est pas le cas pour la production de micro-pousses.

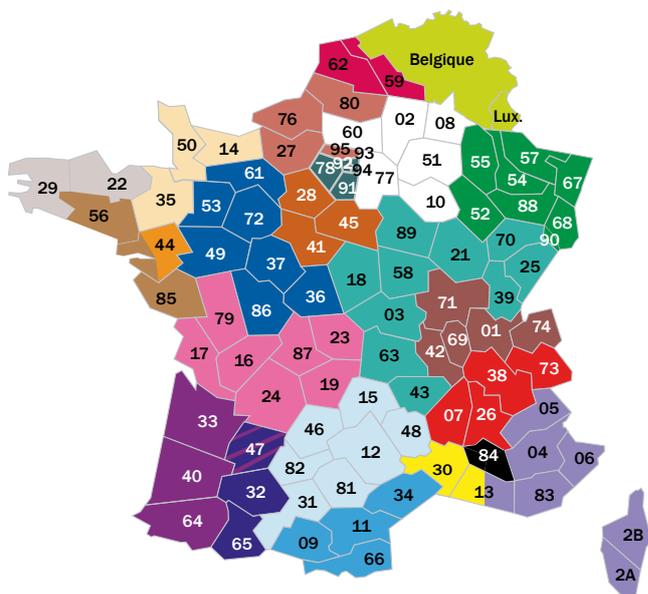


## CERTIFICATION

Toutes nos semences de la gamme des micro-pousses sont certifiées BIO par ECOCERT FR-BIO-01 et/ou disponibles en forme non-traitée.

Néanmoins, si le producteur cultive les micro-pousses hors sol, il ne pourra pas être certifié bio pour cette production.

## UNE ÉQUIPE COMMERCIALE À VOTRE SERVICE !



### Alexis GARREAU

Responsable commercial  
Tél. 06 14 69 77 67  
agarreau@grainesvoltz.com

**Anaïs CANIVET**  
Tél. 06 08 05 50 77  
acanivet@grainesvoltz.com

**Bruno MORIN**  
Tél. 06 23 21 03 33  
bmorin@grainesvoltz.com

**David MOLERO**  
Tél. 06 14 49 43 71  
dmolero@grainesvoltz.com

**Laetitia BARTET**  
Tél. 06 14 56 83 00  
lbartet@grainesvoltz.com

**Maurine DANIEL**  
Tél. 06 21 99 11 53  
mdaniel@grainesvoltz.com

### Marie RICHIR

Responsable commerciale  
Tél. 06 18 44 61 51  
mrichir@grainesvoltz.com

**Blandine BUATOIS**  
Tél. 06 03 35 96 42  
bbuatois@grainesvoltz.com

**Jérôme THEVENOT**  
Tél. 06 02 05 68 36  
jthevenot@grainesvoltz.com

**Johan MOULAIRE**  
Tél. 06 31 26 72 78  
jmoulaire@grainesvoltz.com

**Lucie-Marie LEFEVRE**  
Tél. 06 47 77 58 39  
lmlefevre@grainesvoltz.com

**Marc MOUILLLOT**  
Tél. 06 20 32 10 55  
mmouillot@grainesvoltz.com

**Nicolas MOUTTE**  
Tél. 07 87 68 51 65  
nmoutte@grainesvoltz.com

### Sébastien ADENYS

Responsable commercial  
Tél. 06 21 23 31 73  
sadenys@grainesvoltz.com

**Audrey CHENET**  
Tél. 07 72 44 62 40  
achenet@grainesvoltz.com

**Bruno DEFONTAINE**  
Tél. 06 20 80 06 64  
bdefontaine@grainesvoltz.com

**Cédric THOMMY**  
Tél. 06 31 02 18 97  
cthommy@grainesvoltz.com

**Coralie FAUVEL**  
Tél. 07 86 66 39 46  
cfauvel@grainesvoltz.com

**Estève LAMBERT**  
Tél. 06 31 72 28 53  
elambert@grainesvoltz.com

**Laura BASSI**  
Tél. 06 09 10 06 62  
lbassi@grainesvoltz.com

**Laurent OLIER**  
Tél. 06 21 05 22 23  
lolier@grainesvoltz.com

**Lorenzo VERCRUYSSÉ**  
Belgique, Luxembourg  
Tél. +32 468 04 66 26  
lvercruyssen@grainesvoltz.com

**Melvin LEMARCHAND**  
Tél. 06 15 20 16 57  
mlemarchand@grainesvoltz.com

**Michel MANCEL**  
Tél. 06 20 51 63 47  
mmancel@grainesvoltz.com

**Sébastien FLOCH**  
Tél. 06 23 74 79 19  
sfloch@grainesvoltz.com

**Thomas SELLINGER**  
Tél. 06 03 69 77 30  
tsellinger@grainesvoltz.com

## DIRECTION COMMERCIALE

### Pascal CHRETIEN

Tél. 06 10 45 78 39  
pchretien@grainesvoltz.com