Les micropousses, des légumes verts en barquettes

Tipp von Esther Kern

Aux États-Unis, les micropousses ont le vent en poupe depuis quelques années. Profitant de l'essor du jardinage urbain, elles sont en train de conquérir petit à petit nos jardinières. Principal atout de ces légumes verts: il est possible de les cultiver soi-même, même dans des espaces confinés.

Les micropousses sont en quelque sorte des graines germées arrivées à maturité. Au lieu de récolter les petites plantes à un stade précoce, on les laisse pousser pendant deux à quatre semaines et on récolte des pousses de 15 à 25 cm. Pour cultiver des micropousses, on peut utiliser des petits pois, des tournesols ou encore des betteraves rouges.

Les pousses de petits pois sont particulièrement intéressantes, car elles peuvent être consommées crues en

Zug, April 2017 © by V-ZUG

salade. À l'instar de la *barba di frate*, on peut aussi les faire revenir brièvement avec un peu d'huile d'olive et de l'ail. Ou plus simple: on peut plonger les pousses de petits pois dans l'eau de cuisson des pâtes pendant une minute, puis les faire revenir quelques instants avec les pâtes dans de l'huile d'olive et de l'ail. En Asie, où la consommation des pousses de petits pois est répandue, celles-ci sont souvent servies sautées au wok.

En Suisse, les pousses de petits pois ne sont que rarement proposées à la vente. L'agriculteur biologique Klaus Böhler, qui habite la commune de Seuzach dans le canton de Zurich, cultive ces super-légumes depuis 2016. De nombreux grands chefs les ont déjà adoptés. Mais Monsieur Böhler les cultive aussi pour les consommateurs privés. De mai à juin environ, les clients peuvent se faire livrer des sachets de pousses de petits pois de 500 g par voie postale ou les acheter directement chez lui (www.klausboehler.ch).

Si vous possédez un jardin, vous pouvez également planter les pousses de petits pois dans votre potager. Il suffit de semer les graines de manière peu espacée, de récolter les jeunes pousses au bout de quelques semaines et de laisser quelques plantes en respectant la distance habituelle pour la culture classique de petits pois. Vous pourrez alors profiter d'une double récolte. Vous pouvez appliquer cette même méthode pour la culture de nombreuses autres micropousses.

Si vous souhaitez en savoir davantage, nous vous recommandons le livre «Micro Greens – Micro Leaves» de Manuela Rüther (AT Verlag, environ 28,90 francs, parution début 2017). L'auteur y explique comment cultiver ces «nouveaux» légumes et comment les consommer.

Zug, April 2017 © by V-ZUG