MICRO-FERME URBAINE DE MONTAUBAN

Planta Viva

De la graine à l'assiette

Roquette

Eruca sativa — la roquette en miniature

Un goût prononcé, bien relevé et plein de fraîcheur.

RELEVÉ · FRAIS · POIVRÉ



EN CUISINE

- **Pizzas et tartes fines** : à la sortie du four.
- **Pâtes et risottos** : avec parmesan et huile d'olive.
- **Carpaccios** : bœuf, betterave, copeaux de parmesan.
- **Viandes grillées** : entrecôte, magret, en touffe à côté.
- **Fromages frais** : burrata, mozzarella, chèvre frais.
- **Salades** : poire, noix, figue, jambon cru.
- **Tartines et sandwichs** : jambon cru, chèvre, tomates séchées.
- **Pesto** : mixé avec huile d'olive, ail, noix ou pignons.

AU DRESSAGE

Sur un plat chaud ou froid, posée au dernier moment pour garder son croquant.

LIVRÉ VIVANT

En barquette, sur son terreau : coupez aux ciseaux juste avant le dressage.

CONSERVATION

4 à 6 °C, sans mouiller. À consommer sous 7 jours.

www.plantaviva.fr

Entreprise incubée à Ad'Occ — Région Occitanie