MICRO-FERME URBAINE DE MONTAUBAN

Planta Viva

De la graine à l'assiette

Tournesol

Helianthus annuus — la micropousse généreuse

Croquant et rond en bouche, avec un goût de noisette qui s'accorde avec presque tout.

CROQUANT · NOISETTE · DOUX



EN CUISINE

- **Salades composées** : chèvre chaud du Quercy, magret fumé, betterave, noix.
- **Foie gras et terrines** : un lit croquant qui allège, avec un chutney ou une figue.
- **Tartares et carpaccios** : bœuf, saumon, truite, en touffe posée au dernier moment.
- **Poissons et Saint-Jacques** : poêlés, sur une purée de céleri ou de panais.
- **Veloutés et soupes** : potimarron, butternut, en garniture croquante à la sortie du bol.
- **Bowls et légumes rôtis** : céréales, avocat, carottes ou courges au four.
- **Tartines, burgers, sandwichs** : à la place de la salade, avec plus de croquant.
- **Pesto et houmous** : mixé à l'huile d'olive, à l'ail et au citron.

DOSAGE

Doux et généreux : une bonne poignée par assiette. Les tiges se mangent aussi.

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