



www.2bfresh.com

Micro-pousses

2BFresh offre un produit innovateur, un grand éventail de micro-pousses parfaitement prêtes à consommer*. Vendues en barquettes avec couvercles de 200 grammes, 150 grammes, 80 grammes, 40 grammes, 30 grammes et 15 grammes.



Les avantages des micro-pousses

Les micro-pousses sont des mini-plantes succulentes et nutritionnelles. Elles sont plus petites et plus tendres mais plus solides et savoureuses que les graines germées. Les micro-pousses sont délicieuses et idéales pour les salades, les plats principaux, les soupes mais aussi en garniture. Leur goût prononcé et leurs couleurs vives renforceront tous vos plats. En plus de leurs très hautes valeurs nutritives, elles sont considérées comme des alicaments et sont reconnues comme ayant des propriétés retardant les maladies et améliorant la santé. En outre, nos méthodes de production respectent l'environnement et sont certifiées GLOBALG.A.P. Les produits de 2BFresh sont distribués tout au long de l'année.

*il est recommandé de les rincer au préalable



OLESH, 42855 ISRAEL TEL. 972-9-8940507,
FAX. 972-9-8989047, Mobile: 972-50-7922579 skype: shohet900
E-MAIL: avner@taprojects.com
WEBSITE: www.2bfresh.com

Liste de nos produits

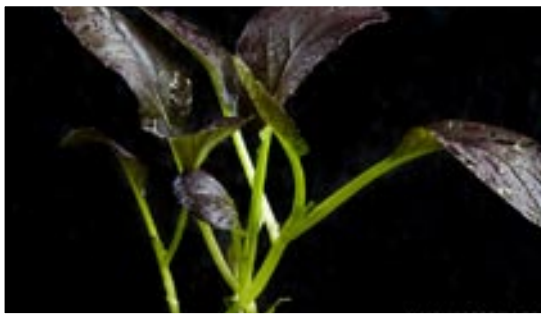
	<u>Amarante pourpre</u> Brillante couleur magenta, de forme élégante et à saveur neutre. C'est une micro-pousse d'une riche couleur rouge, avec un léger goût de betterave qui ajoute une superbe couleur aux plats. L'amarante est idéale avec du poisson grillé et des fruits de mer. Elle est riche en vitamines C, E et K.
	<u>Basilic vert</u> A des feuilles d'un vert foncé et un parfum de basilic, ils offrent un goût suave accentué. Ses feuilles servent pour l'assaisonnement de nombreux plats. Il est parfait pour une salade aux capres, avec des tomates fraîches et de la mozzarella, pour une sauce pesto, les soupes et bien d'autres. Il contient de grandes quantités de (E) beta-caryophyllène (BCP) qui sert dans le traitement des maladies intestinales inflammatoires et de l'arthrite. Il est riche en vitamines A, C et K.
	<u>Basilic rouge</u> Des feuilles d'un rouge vif et un parfum de basilic, il offre un goût suave accentué. Ses feuilles servent pour l'assaisonnement de nombreux plats. Il est parfait pour une salade aux capres par exemple, avec des tomates fraîches et de la mozzarella, pour une sauce pesto, les soupes et bien d'autres. Il contient de grandes quantités de (E) beta-caryophyllène (BCP) qui sert dans le traitement des maladies intestinales inflammatoires et de l'arthrite. Il est riche en vitamines A, C et K.
	<u>Racine de betterave (rouge) - Bulls Blood</u> Magnifiques feuilles de couleurs rouge et verte au goût frais et croquant. Riche en hydrates de carbone, en fibres, en protéines, en acide folique, en potassium et vitamines A et C. Parfaite en garniture et pour la décoration de vos plats.

	<u>Brocoli</u> Un délicieux goût de fraîcheur, parfait pour les régimes diététiques. Très riche en valeurs nutritives telles que les vitamines A, B, C, E et K, le calcium, le fer, le magnésium, le phosphore, le potassium, le zinc, la carotène, la chlorophylle, les oligo-éléments, les acides aminés et les antioxydants. Excellent pour les salades, les sandwichs et les soupes.
	<u>Graines germées</u> Un mélange de graines germées, très riches et nutritionnelles : adzuki, mung, lentilles et pois chiches. Aussi délicieuses cuites que crues. Une bonne source d'enzymes nécessaires à notre corps. Ces enzymes peuvent stimuler notre énergie corporelle et nous faire sentir en forme et en bonne santé. Les pousses sont riches en oxygène. Cela peut augmenter la circulation sanguine, tuer les bactéries, renforcer le système immunitaire et bien d'autres encore. En outre, il est riche en vitamines A, B, C et K.
	<u>Carotte</u> Elle a la saveur sucrée des baby carottes. Elle accompagne les salades, le poisson, les entrées et les desserts. Elle est riche en vitamines A, B, C et E.
	<u>Céleri</u> Ressemble au céleri mais avec un goût plus prononcé. Un ajout fantastique aux micro-salades ou sandwichs apportant du croquant et la saveur typique du céleri. Parfait en garniture de soupes, de ragoûts et de sandwichs. Il est riche en vitamines A, B, C et E.

	<u>Coriandre</u> Une saveur unique de coriandre avec des feuilles ciselées ayant quelques coques de graines pour plus d'impact. Les micro-pousses de coriandre sont les plus riches en termes de lutéine et de bêta-carotène. Il est riche en vitamines A, B, C et E.
	<u>Ciboulette chinoise ou ciboule</u> Une délicate saveur mélangée d'oignon et d'ail C'est une bonne source d'antioxydants et qui, en plus, est riche en vitamines et en minéraux. Elle contient de l'allicine qui contribue au retardement de l'évolution de certains cancers et diminue le cholestérol et la pression sanguine. On l'utilise pour nombre de plats tant pour la décoration que pour l'assaisonnement, pour relever la saveur des tourtes, omelettes, plats cuisinés de fromages et de légumes, des soupes, des sauces et des salades.
	<u>Moutarde japonaise</u> Ce sont des feuilles vertes de moutarde. Elles ont un goût très épicé semblable au wasabi. Accompagne très bien les viandes froides et les salades pour une saveur unique. Elle est très riche en vitamines A, B, C, E et K., en calcium, en fer, en magnésium, en antioxydants et autres.
	<u>Chou Kale</u> C'est une des plantes potagères les plus saines et les nourrissantes. C'est une excellente source de vitamines A, B, C, E et K. Il est riche en minéraux, en fer, en calcium et en potassium. Relève très bien les salades.

	<u>Chou rave</u> La saveur et la texture du chou rave sont semblables à celles des branches de brocoli ou du cœur des choux mais plus douce et délicate. S'utilise cru en salades. Très bon en régime diététique. Il a une valeur nutritive très élevée et contient des vitamines A, B, C, E et K, du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium, du zinc, de la carotène, de la chlorophylle, des oligo-éléments, des acides aminés et des antioxydants. Il est parfait pour les salades, les soupes et les sandwiches.
	<u>Livèche</u> Sa saveur ressemble à celles du persil et du cèleri mélangées avec un soupçon d'anis et de curry. Ses jeunes feuilles accompagnent salades, poulets rôtis et poissons. Finement râpées, ses feuilles sont d'un grand apport aux soupes, ragoûts, purées ou œufs brouillés. Elle est riche en vitamine B, essentielle pour l'énergie et en vitamine C qui est bénéfique à la peau et au système immunitaire.
	<u>Mélisse</u> Utilisée comme aromatisant pour les glaces et les tisanes, on la retrouve aussi dans les confiseries et les plats fruités. On s'en sert pour les plats de poissons et c'est l'ingrédient principal pour le pesto au citron et à la verveine.

	<u>Mizuna vert</u> Une micro-pousse qui ressemble au colza (d'origine japonaise). C'est une moutarde d'Asie mais plus douce en saveur par rapport aux autres moutardes. De texture croquante, pleine d'eau (son nom vient des mots eau et légume). Se mange cru, en salade ou avec des fruits de mer qu'il relève avec son goût légèrement amer. Ses tiges minces et droites sont blanches et croquantes et riches en vitamine A et en fer.
	<u>Mizuna rouge</u> Le mizuna rouge est une autre merveilleuse plante de jardin pour les saisons fraîches. C'est une moutarde d'Asie mais plus douce en saveur par rapport aux autres moutardes. De texture croquante, pleine d'eau (son nom vient des mots eau et légume). Le mizuna rouge se mange cru, en salade ou avec des fruits de mer qu'il relève avec son goût légèrement amer. Ses tiges minces et droites sont blanches et croquantes et riches en vitamine A et en fer.
	<u>Moutarde</u> Elle a de magnifiques feuilles de couleur verte. Elle donne un fort goût épicé de moutarde. Elle accompagne les plats de bœuf froid ou des salades pour un goût spécial. Est très riche en vitamines A, B, C, E et K., en calcium, en fer, en magnésium et en antioxydants.
	<u>Moutarde rouge</u> Elle a des feuilles de couleur rouge, verte et pourpre de tout magnificence. Elle a un fort goût épicé de moutarde. Elle accompagne les plats de bœuf froid ou des salades pour un goût spécial. Est très riche en vitamines A, B, C, E et K, en calcium, en fer, en magnésium et en antioxydants.

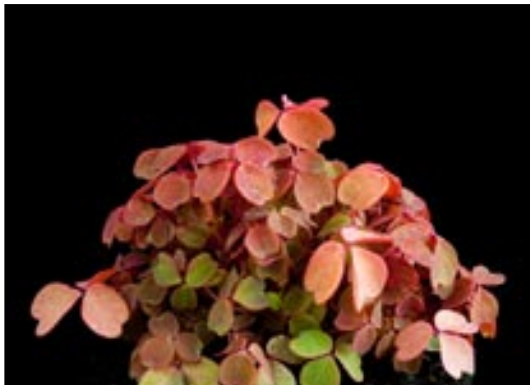
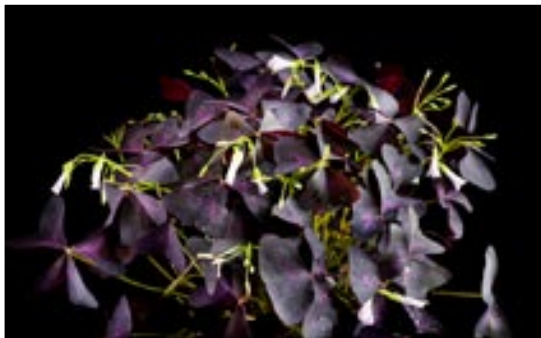
	<u>Pak choï vert</u> Cultivé en Chine depuis plus de 6000 ans, son nom en chinois signifie "légume blanc". Il a une saveur fraîche de chou et de moutarde qui convient aux soupes et aux salades. Il se marie bien au sushi. C'est une des plantes les plus nutritives au monde et elle est particulièrement bénéfique par sa teneur en calcium en plus d'être très riche en vitamine C, en fer et en magnésium.
	<u>Pak choï rouge</u> Avec sa saveur de chou et de moutarde, le pak choï est riche en potasse, en carotène, en calcium, en vitamine C et certaines vitamines B ainsi que pour ses vertus phytochimiques telles que les flavonoïde, les acides phénoliques et les glucosinolates (huiles de moutarde). Se marie très bien avec le sushi.
	<u>Persil</u> Micro-pousse de persil frisé, c'est une minuscule version du persil avec une saveur très rafraîchissante Il décore les sandwiches, les soupes, les ragoûts et les hors-d'œuvre. C'est une garniture parfaite pour les pâtes ou tout autre plat italien. La micro-pousse de persil a beaucoup de bienfaits nutritifs et est une bonne source d'antioxydants et de vitamines A et C.
	<u>Petits pois</u> Ce sont des micro-pousses tendres avec une saveur douce de petits pois frais. C'est une garniture parfaite pour tous les plats. Les petits pois sont une excellente source de vitamines A, B et C, d'acide folique et de caroténoïdes tels que le bêta-carotène.

	<u>Roquette de jardin</u> Elle est l'essence d'une saveur épicée avec de belles feuilles délicates de couleur vert foncé Elle ressemble au cresson mais a une forme ovale unique. Son goût épicé et fort est semblable à celui du cresson Elle est riche en vitamines A, B, C et E et en acide folique.
	<u>Radis (tiges rouges)</u> Les micro-pousses ont de très belles tiges rougeâtres avec des feuilles vertes C'est une garniture parfaite qui ajoutera une touche de couleur et d'épice à tous vos plats. Utilisez les micro-pousses pour accentuer les sashimis, les sushis, les salades, les sandwiches et les soupes.
	<u>Bette rouge (Red chard)</u> Un légume aux feuilles vertes souvent utilisé dans la cuisine méditerranéenne. Les micro-pousses fraîches de bette peuvent être utilisées crues dans les salades. Les feuilles mûres sont généralement cuites ou sautées, leur amertume diminuant avec la cuisson et elles laissent une saveur raffinée qui est plus délicate que celle des épinards cuits. Il est riche en vitamines A, C et K. Cru, il est une source importante de vitamine E et de minéraux, tels que le magnésium, le manganèse, le fer et le potassium.
	<u>Roquette (Arugula)</u> Ses feuilles en forme de cœur ont une saveur de poivre et de noix. Fantastique en ajout sur les pizzas ou dans les pâtes. Mélangée avec de l'huile d'olive et du parmesan pour le poisson, qu'il soit frais ou grillé. Riche en vitamines A, B et K.

	<u>Sakura</u> Une micro-pousse assez délicate mais bien épicée. Sa saveur ressemble à celle des pousses de radis. Parfaite mélangée en salade mais convient tout aussi bien en décoration pour le poisson et la viande Riche en vitamines A, B, C et E.
	<u>Shiso vert</u> Les micro-pousses de shiso vert donnent de jolies petites feuilles vertes avec un arôme terreux et de noisette. C'est un accompagnement de choix pour toutes les créations de cuisine asiatique. Surtout le sushi et le sashimi. Une garniture parfaite pour les fruits de mer et les salades. Le shiso vert contient du calcium, du fer, du potassium, des fibres et des vitamines A et C.
	<u>Shiso rouge</u> Les micro-pousses de shiso rouge sont très appréciées dans toute l'Asie par leur saveur épicée. Le shiso vert contient du calcium, du fer, du potassium, des fibres et des vitamines A et C.
	<u>Oseille</u> Les micro-pousses d'oseille ajoutent une saveur piquante et acidulée aux salades vertes. Son goût acide relève beaucoup de plats. C'est une source importante de vitamines B6 et C.

	<u>Oseille rouge</u> Un choix très alléchant de la famille de l'oseille avec ses feuilles d'un vert brillant en contraste avec les tiges et les veines couleur bordeaux. Elle a une saveur acidulée de citron qui ajoute goût et couleur. Elle peut être cuite comme un légume, un substitut parfait à la laitue dans les salades et les sandwiches. Est particulièrement délicieuse après cuisson et sa saveur est agréablement acidulée. Convient parfaitement au poisson, à la viande de veau, aux œufs, aux pommes de terre en soupe ou gratinées. C'est une source importante de vitamine B6 et C.
	<u>Epinard</u> Se compte parmi les légumes les plus sains du monde. C'est un légume qui peut être mangé cru ou cuit. Il convient aux pâtes, aux soupes, aux ragoûts et bien d'autres. L'épinard est riche en vitamines et en minéraux concentrés dans les phytonutriments si favorables à la santé comme les caroténoïdes et les flavonoïdes. Ils vous donnent une protection antioxydante de toute puissance. C'est une excellente source de vitamines A, B, C, E et K, d'acide folique, de magnésium, de fer, de calcium et de potassium.
	<u>Tournesol</u> A une saveur concentrée de douceur, de noix et d'épices avec un arôme de grains de tournesol. Peut être mangé en apéritif ou ajouté aux salades, aux jus de fruits, aux sandwiches et aux wraps. C'est une excellente source de protéines complètes. En fait, le tournesol est considéré comme étant le plus équilibré de toutes les sources d'acides aminés essentiels. Ils sont très nutritifs ayant toutes les vitamines A, B, D et E ainsi que des minéraux y compris le calcium, le cuivre, le fer, le magnésium, le potassium, le phosphore et le zinc.
	<u>Thym</u> Ses feuilles aromatiques à la texture douce donnent une saveur méditerranéenne incroyable. Se marie très bien avec les plats de poulet, les pâtes, les soupes et les ragoûts. C'est une excellente source de vitamines A et C et une bonne source de fer, de manganèse, de cuivre et de fibres.

	<u>Cresson</u> Riche en vitamines A, C et K et en minéraux tels le magnésium et le calcium. Ces substances nutritives sont essentielles pour maintenir un corps sain et renforcer les os, pour conserver la fraîcheur de la peau et une bonne accuité visuelle. Il diminue la probabilité de l'apparition de différents types de cancer
	<u>Kit de 'Pearl herbs'</u> Ce produit jouit d'une longue durée de conservation, est très goûteux et croquant ce qui le rend idéal pour garnir les plats gastronomiques. Ce kit se compose d'une barquette à 5 compartiments qui peut être composée au choix sur la base d'une liste agréée pour les produits PEARL.
	<u>Kit du chef</u> Un assortiment de 7 micro-pousses joliment présentées Ces micro-pousses peuvent être choisies dans la liste suivante : Sakura, petits pois, moutarde (rouge ou verte), roquette, bette (red chard), betterave, pak choï (rouge ou vert), mizuna (rouge ou vert), chou kale et brocoli.
	<u>Mini Kit du chef Nouveauté!</u> Un assortiment de 3 micro-pousses joliment présentées Le choix des pousses peut se faire à partir de la liste suivante: Sakura, petits pois, moutarde (rouge ou verte), roquette, bette (red chard), betterave, pak choï (rouge ou vert), mizuna (rouge ou vert), chou kale et brocoli.

	<u>Oxalis Coral Bronze</u> Une plante sauvage comestible de la famille de l'oseille des bois. Elle contient de l'acide oxalique donnant aux fleurs et aux feuilles un gout acidulé et amer qui rappelle l'oseille et est rafraîchissante quand elle est mâchée.
	<u>Oxalis Coral rouge</u> Une plante sauvage comestible de la famille de l'oseille des bois. Elle contient de l'acide oxalique donnant aux fleurs et aux feuilles un gout acidulé et amer qui rappelle l'oseille et est rafraîchissante quand elle est mâchée.
	<u>Oxalis pourpre</u> Une plante sauvage comestible de la famille de l'oseille des bois. Une plante élégante avec de très jolies feuilles. Elle est magique avec ses fleurs blanches surgissant au-dessus du feuillage de couleur pourpre foncée, créant un grand contraste qui les fait ressortir. Elle contient de l'acide oxalique donnant aux fleurs et aux feuilles un gout acidulé et amer qui rappelle l'oseille et est rafraîchissante quand elle est mâchée.
	<u>Basilic Neto Nouveauté!</u> Plus de feuilles et moins de tiges. Un produit sans déchets qui peut être entièrement utilisé. Récolté pour donner une portion plus grande que les micro-pousses mais plus petite que le basilic courant, avec une proportion idéale entre les feuilles et les tiges. Très odorant, ses feuilles sont d'un riche vert foncé et d'une saveur douce concentrée.

Nouveau – en production à 2BFresh:

Navet

Aneth

Radis daikon