Symbiose™

Catalogue
Micropousses

SAISON 2026–2027

Pour les professionnels de l'HoReCa



Trois formats de micropousses

Pousses vivantes à couper en cuisine ou déjà récoltées.



Barquette XL

SYMBIOSE

Une grande barquette de micropousses vivantes qui offre le meilleur rapport quantité-prix pour les cuisines qui en utilisent en volume.

Dimensions : 21x 15 cm



Barquette Premium

BEL'POUSSE

Une barquette vivante à couper à la demande, avec un large choix d'aromatiques et de spécialités.

Dimensions : 12,5 x 8 cm



À la découpe

PAR 100 G

Des micropousses déjà coupées, prêtes à dresser. Les fiches précisent les variétés proposées dans ce format.

Micropousses

Les variétés



Agastache

Anis doux, note mentholée

Parfume une pavlova ou des fruits frais.

Formats disponibles : XL / Premium



Amarante rouge

Douce et terreuse, évoque la betterave

Ses tiges rouges contrastent avec les crèmes claires.

Formats disponibles : Premium



Aneth

Frais, herbacé, légèrement anisé

Accompagne le saumon et les sauces au yaourt.

Premium sur commande, env. 30 j



Asian Mix

Végétal, du doux au piquant

Moutarde, mizuna et pak-choï pour un tartare.

Formats disponibles : Premium



Basilic citron

Basilic frais aux notes citronnées

Rehausse un ceviche ou des fraises.

Formats disponibles : Premium

Micropousses

Les variétés



Basilic pourpre

Basilic intense, légèrement poivré

Apporte du pourpre à la burrata ou aux tomates.

Formats disponibles : Premium



Basilic thaï

Anis, estragon et pointe poivrée

Donne du relief à un bouillon ou un curry.

Formats disponibles : Premium



Basilic vert

Basilic franc, note de girofle

Ses feuilles brillantes finissent un plat de tomates.

Formats disponibles : Premium



Bourrache

Concombre frais, touche iodée

Ses feuilles charnues accompagnent les crustacés.

Plant en pot



Brocoli

Végétal, proche du brocoli cru

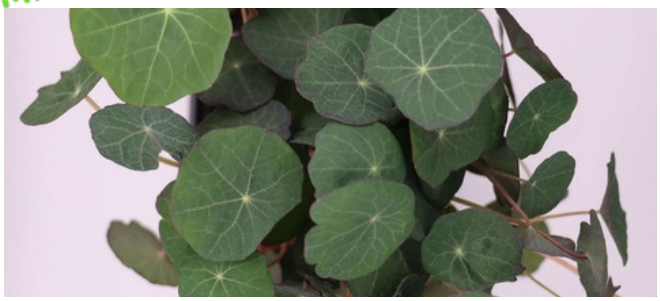
Apporte une note de chou à une salade ou un velouté.

XL / Premium / Découpe

Premium sur commande, env. 7 j

Micropousses

Les variétés



Capucine

Poivrée, évoque le cresson

Ses feuilles rondes structurent le dressage.

XL / Premium



Carotte

Carotte douce, note herbacée

Son feuillage fin allège un dressage de légumes.

Premium sur commande, env. 25 j



Chou rouge

Goût franc de chou rouge

Ses tiges rosées réveillent un plat de poisson blanc.

Premium



Coriandre

Très parfumée, légèrement fruitée

Donne de la fraîcheur à un ceviche ou un curry.

XL / Premium



Cresson

Poivré et rafraîchissant

Réveille les œufs et les tartines.

Premium



Fenouil bronze

Réglisse et anis, finale douce

Son feuillage cuivré se détache sur un poisson blanc.

Premium sur commande, env. 20 j

Les variétés



Fenouil vert

Anis délicat, fenouil frais

Quelques brins fins sur un poisson ou une salade.

Premium



Hibiscus

Acidulé, fruité et floral

Apporte de la fraîcheur à un dessert aux fruits.

Premium



Livèche

Céleri prononcé, note de noix

Quelques feuilles parfument un bouillon.

Premium



Mélisse

Citronnée, douce et fraîche

Finit une salade de fruits ou un dessert lacté.

XL / Premium



Mizuna pourpre

Végétale, légèrement piquante

Ses feuilles violacées donnent du contraste à une salade.

Premium



Mizuna vert

Végétale, légèrement piquante

Ses feuilles découpées donnent du volume au dressage.

Premium

Micropousses

Les variétés



Moutarde rouge

Épicée et modérément piquante

Colore et relève une salade ou un sandwich.

XL / Premium / Découpe



Moutarde verte

Piquant franc de moutarde

Réveille les sauces et les tartares.

XL / Premium / Découpe



Moutarde wasabi

Piquante, avec une pointe amère

Donne du mordant à un tartare de thon.

Premium



Oignon

Oignon frais, légèrement piquant

Ses brins fins relèvent des œufs ou une pomme de terre.

XL / Premium / Découpe



Oseille sanguine

Franchement acidulée

Ses nervures rouges soulignent un poisson ou une crème.

XL / Premium



Oxalis verte

Acidulée, rafraîchissante

Ses feuilles en trèfle donnent du relief à un dessert.

Premium

Les variétés



Pimprenelle

Concombre frais, pointe acidulée

Accompagne les crudités ou un fromage frais.

Premium



Pois

Pois frais, légèrement sucré

Ses vrilles donnent de la hauteur aux dressages.

XL / Premium / Découpe



Pois nain

Pois doux, légère note de noisette

Ses petites vrilles conviennent aux bouchées.

Premium



Radis Daïkon

Radis vif et piquant

Ses feuilles charnues relèvent un tartare.

XL / Premium / Découpe



Radis pourpre

Radis franc et piquant

Ses pousses pourpres contrastent avec les sauces claires.

XL / Premium / Découpe

Micropousses

Les variétés



Radis rose

Radis au piquant marqué

Ses tiges roses animent salades et tartines.

XL / Premium / Découpe



Roquette

Poivrée, au goût intense

Réveille une burrata ou un carpaccio.

Premium



Shiso pourpre

Épicé, notes d'anis et de cannelle

Ses feuilles ciselées colorent les tartares et poissons.

XL / Premium



Shiso vert

Frais et complexe, note mentholée

Accompagne un poisson cru ou un bouillon.

XL / Premium

Micropousses

Les variétés



Tagète Citron

Agrumes, dominante citronnée

Souligne les desserts aux fruits et les ceviches.

Premium



Tagète Marigold

Aromatique, aux notes d'agrumes

Son feuillage découpé se prête aux dressages fins.

XL / Premium



Toona

Notes d'oignon, d'ail et de noix

Donne de la profondeur à des champignons poêlés.

Premium



Tournesol

Doux, légèrement sucré

Ses pousses charnues apportent du croquant aux salades.

XL / Découpe

Tableau des variétés

Variété	XL	Premium	Découpe	Délai sur commande Premium
Agastache	Oui	Oui	—	—
Amarante rouge	—	Oui	—	—
Aneth	—	Oui	—	Env. 30 j
Asian Mix	—	Oui	—	—
Basilic citron	—	Oui	—	—
Basilic pourpre	—	Oui	—	—
Basilic thaï	—	Oui	—	—
Basilic vert	—	Oui	—	—
Brocoli	Oui	Oui	Oui	Env. 7 j
Capucine	Oui	Oui	—	—
Carotte	—	Oui	—	Env. 25 j
Chou rouge	—	Oui	—	—
Coriandre	Oui	Oui	—	—
Cresson	—	Oui	—	—
Fenouil bronze	—	Oui	—	Env. 20 j
Fenouil vert	—	Oui	—	—
Hibiscus	—	Oui	—	—
Livèche	—	Oui	—	—
Mélisse	Oui	Oui	—	—

« Oui » indique un format proposé. Les délais renseignés concernent le Premium sur commande.

Tableau des variétés

Variété	XL	Premium	Découpe	Délai sur commande Premium
Mizuna pourpre	—	Oui	—	—
Mizuna vert	—	Oui	—	—
Moutarde rouge	Oui	Oui	Oui	—
Moutarde verte	Oui	Oui	Oui	—
Moutarde wasabi	—	Oui	—	—
Oignon	Oui	Oui	Oui	Env 15j
Oseille sanguine	Oui	Oui	—	—
Oxalis verte	—	Oui	—	—
Pimprenelle	—	Oui	—	—
Pois	Oui	Oui	Oui	—
Pois nain	—	Oui	—	—
Radis Daïkon	Oui	Oui	Oui	—
Radis pourpre	Oui	Oui	Oui	—
Radis rose	Oui	Oui	Oui	—
Roquette	—	Oui	—	—
Shiso pourpre	Oui	Oui	—	—
Shiso vert	Oui	Oui	—	—
Tagète Citron	—	Oui	—	—
Tagète Marigold	Oui	Oui	—	—
Toona	—	Oui	—	—
Tournesol	Oui	—	Oui	—

« Oui » indique un format proposé. Les délais renseignés concernent le Premium sur commande.

Produits Spéciaux

Produits spéciaux



Ail noir

Doux, caramélisé et umami

Préparé à partir de bulbes d'ail bio, avec 12 à 30 jours de maturation. À écraser dans une sauce ou une purée.
Format : en barquette de g

Disponible toute l'année.



Oxalis pourpre

Acidulé, comme une pomme Granny Smith

Ses folioles triangulaires pourpres donnent du contraste à un tartare, à une entrée de légumes ou à un dessert.
Format : Plant d'oxalis

Disponible du début du printemps à mi automne



Huître végétale

Iodée, au goût d'huître

À ajouter au dernier moment sur une entrée froide ou une assiette végétale.
Format : A la découpe

Disponible du début du printemps à mi automne

Symbiose™

À propos de Symbiose

Nous cultivons des micropousses à Louvain-la-Neuve pour les cuisines professionnelles. Les barquettes Premium sont cultivées par Bel'Pousse en région namuroise.

Notre promesse

Goût et fraîcheur

Nous sélectionnons les variétés pour leur goût et les cultivons avec soin pour qu'elles arrivent fraîches en cuisine.

Production locale

Nous privilégions les circuits courts et le contact direct avec le restaurateur.

À l'écoute des chefs

Nous sommes à l'écoute de vos demandes. Nous vous conseillons sur les saveurs, les textures et les formats .

Prenons contact

Pour découvrir nos pousses ou organiser une dégustation, contactez-nous.

info@symbiose.bio

0032 470 38 19 34

www.symbiose.bio