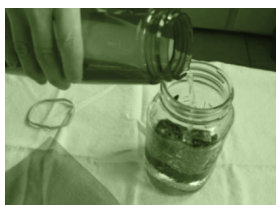


MATÉRIEL

- Bocal (1 litre)
- Toile moustiquaire en nylon ou fibre de verre souple (pas de métal!) ou coton à fromage
- Bandes élastiques solides
- Graines à germer, disponibles dans les épiceries d'alimentation naturelle (graines à germer bio)
- Tissu pour couvrir

N°1



LAVEZ À FOND LES GRAINES À GERMER À L'AIDE D'UN CHINOIS (FINE PASSOIRE).

Placez la quantité appropriée de graines dans le pot. Les petites graines doivent seulement couvrir le fond du pot. Les grosses graines ou les légumineuses doivent remplir un huitième ou un quart du pot. Remplissez la moitié du pot avec de l'eau.

N°2



COUVREZ LE POT AVEC LA MOUSTIQUAIRE OU LE COTON À FROMAGE ET FIXEZ-LE AVEC LA BANDE ÉLASTIQUE. Laissez tremper les graines approximativement de quatre à six heures pour les plus petites graines, de huit à douze heures pour les plus grosses graines et douze heures pour les légumineuses. Voir le tableau *Variétés de graines à germer* à la page 4 de ce document.

N°3



VIDEZ L'EAU DE TREMPAGE EN LAISSANT EN PLACE LA MOUSTIQUAIRE ET RINCEZ ABONDAMMENT LES GRAINES.

Placez le pot à un angle de 45 degrés, l'ouverture en bas, dans un endroit où il peut s'égoutter librement.

N°4



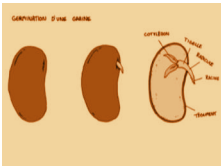
LES GRAINES PRÉFÈRENT LA NOIRCEUR POUR GERMER. Choisissez un endroit sombre pour les déposer. Vous pouvez aussi les recouvrir d'un linge.

N°5



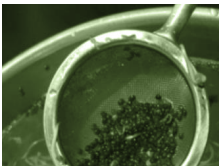
IMPORTANT!
RINCEZ SOIGNEUSEMENT LES GERMINATIONS SOUS LE ROBINET DEUX FOIS PAR JOUR.

N°6



Après le rinçage, replacez le pot de germinations à l'angle de 45 degrés pour que l'excès d'eau s'écoule. **Remettez à l'ombre ou couvrez d'un linge. Les germinations seront prêtes après 1 à 10 jours, tout dépendant des variétés. Avec les enfants, prenez le temps d'observer les graines germer, c'est fantastique!**

N°7



Pour **certaines germinations**, il est recommandé d'enlever les cosses. Les germinations auront meilleur goût et se conserveront plus longtemps dans le réfrigérateur sans leurs cosses. *Voir la méthode décrite à la page suivante.*

N°8



Pour faire verdir les pousses, exposez le pot à la lumière à la proximité d'une fenêtre, la dernière journée.
RINCEZ SOIGNEUSEMENT LES GERMINATIONS SOUS LE ROBINET ET PRENEZ SOINS DE BIEN LES ESSORER AVANT DE LES SERVIR OU DE LES CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR. Elles peuvent se conserver pendant environ 1 semaine.

RECOMMANDATION IMPORTANTE

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) recommandent de faire cuire les germinations avant de les servir aux enfants âgés de moins de 5 ans. Santé Canada précise que les jeunes enfants, les aînés, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli devraient pas consommer des germes crus ou insuffisamment cuits.

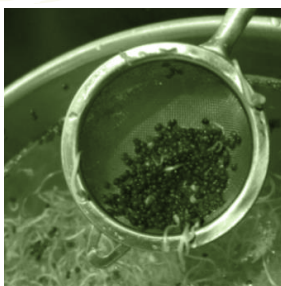
MÉTHODE POUR ENLEVER LES COSSES

N°1



Placez les germinations dans un bol rempli à moitié d'eau froide.

N°2



Agitez les germinations doucement avec vos doigts pour défaire les cosses.

La plupart des cosses remonteront à la surface, pendant que d'autres iront au fond.

Poussez celles qui flottent dans un coin du bol.

N°3



Ramassez les germinations et sortez-les de l'eau. Essayez de ne pas agiter les cosses du fond.

Jetez ensuite les cosses au compost.

Mettez les germinations dans le pot, couvrez le pot de la moustiquaire et égouttez l'excédent d'eau.

IL VAUT MIEUX ENLEVER LES COSSES ✓

.....

- fèves adzuki
- luzerne
- chou
- fenugrec
- fèves mung
- radis

IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'ENLEVER LES COSSES ✗

.....

- lentilles
- pois
- grains (céréales)

VARIÉTÉS DE GRAINES À GERMER

IMPORTANT
Il est important
d'utiliser des
graines
destinées à la
germination
(graines à
germer) et donc
destinées à la
consommation
humaine.

Variétés	Technique recommandée	Nombre d'heures de trempage	Longueur de la pousse à la récolte (en cm)	Prêts (en jours)
Amande	Pot	8 - 12	Moins de 0,5 (germe peu visible)	1
Avoine	Pot	12	1	2 - 3
Blé et orge nue	Pot	8 - 10	0,5 - 1	2 - 3
Brocoli et chou	Pot	6 - 8	2 - 3	3 - 5
Citrouille et courge	Pot	4 - 8	0,5	1 - 3
Épeautre	Pot	6 - 12	1	1 - 3
Fenugrec	Pot	4 - 8	1 - 2	3 - 5
Haricot azuki	Pot	12	1 - 3	2 - 3
Haricot mung	Pot	8	2 - 3	4 - 5
Lentille	Pot	8	1 - 3	2 - 3
☺ Luzerne	Pot	8 - 12	2 - 4	3 - 5
Millet entier	Pot	8	2 - 3	2 - 4
Moutarde	Pot	4 - 8	3 - 5	3 - 6
Pois chiche	Pot	18	0,5	2 - 4
Pois vert	Pot	12	1 - 5	2 - 5
Quinoa	Pot	2 - 4	0,5 - 3	1 - 2
Radis	Pot	6 - 8	2 - 3	4 - 6
☺ Sarrasin décortiqué	Pot	2 - 4	0,5	1 - 3
☺ Seigle	Pot	6 - 8	0,5 (germe seulement)	2 - 3
☺ Tournesol décortiqué	Pot	4 - 8	1	1 - 2
Trèfle	Pot	4 - 8	2 - 3	4 - 6

☺ = Habituellement très appréciées des enfants.