

GERMINATION ET MICROPOUSSES LES GRAINES LES PLUS POPULAIRES

source:vertige.biz

Amaranthe

L'amaranthe est une céréale sans gluten, qui donne une délicate germination de couleur rose.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 3 à 6 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 à 5 jours. L'amaranthe se conserve un maximum de 10 jours au réfrigérateur.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Pas de trempage.

ARROSAGE: Déposer au maximum 1 cuillères à soupe de graines sèches sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Arroser et couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. **TRUC:** Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 12 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	2-3 jours en bocal / 10-12 sur terreau
Temps de trempage	4 heures en bocal et N/A sur terreau
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1/2 tasse de germinations.
Informations nutritionnelles	Riche en vitamines A, B, C, E, en calcium, fer, magnésium, niacine, phosphore, potassium et en acides aminés

Blé

Les graines idéales pour faire pousser rapidement de l'herbe de blé regorgeant de chlorophylle et de nutriments.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 1 de tasse de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une bonne quantité d'eau fraîche et tremper durant 4-8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche.

RÉCOLTE: Prêt en 8 à 10 jours. Couper l'herbe à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique et en extraire le jus. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	8-10 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1 tasse de graines sèches donne environ 2,5 tasses d'herbe de blé.
Informations nutritionnelles	Riche en vitamines A, B, C et E, en minéraux et en chlorophylle.

Brocoli

Facile à faire germer en bocal, la graine de brocoli peut aussi être cultivée sur terreau. Les pousses de brocoli ont une teneur élevée en antioxydants; leur consommation régulière contribue à prévenir certains cancers ainsi que des maladies pulmonaires.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 6 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 à 5 jours.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 1/3 de tasse de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter de l'eau fraîche et tremper durant 6 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. **TRUC:** Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 14 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	4-5 jours en bocal / 10-14 jours sur terreau
Temps de trempage	6 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 3-4 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Riche en vitamines K, C, B6 et E, en folate, phosphore, potassium et magnésium.

Cresson

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Pas de trempage.

ARROSAGE: Déposer au maximum 2 cuillères à soupe de graines sèches sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Laisser un espace libre de graines d'environ 2 cm de largeur pour faciliter l'arrosage. Arroser les graines et couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. TRUC: Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 12 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	10-12 jours sur terreau
Temps de trempage	Aucun
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1-2 tasses de germinations.

Kale vert (chou frisé)

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 6 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 à 5 jours.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 1/3 de tasse de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter de l'eau fraîche et tremper durant 6 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. **TRUC:** Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 14 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	4-5 jours en bocal / 10-14 jours sur terreau
Temps de trempage	6 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 3-4 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Riche en vitamine K, source d'acide folique, de fer, de manganèse ainsi que de vitamines B1, B6 et C.

Luzerne (alfalfa)

La luzerne est un classique à faire à la maison. Facile et amusante, elle ajoute une touche de fraîcheur à votre journée!

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 à 8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 à 5 jours.

Temps de germination	4-5 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 3-4 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Riche en vitamines C, B5, B6, riboflavine, folate, magnésium, phosphore, zinc, cuivre, manganèse, protéine, thiamine, calcium et fer. Les germes d'alfalfa ont une grande capacité antioxydante et une teneur élevée en phytoestrogènes.

Maïs

La culture sur terreau permet d'obtenir des pousses intensément sucrées.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 2 tasses de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une grande quantité d'eau fraîche et tremper durant 6-8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. Cultiver les pousses à la noirceur pour obtenir des pousses de couleur jaune.

RÉCOLTE: Prêt en 8 à 10 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique et en extraire le jus. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	8-10 jours
Temps de trempage	6-8 heures
Rendement	1 tasse de graines sèches donne environ 4-5 tasses de pousses.
Informations nutritionnelles	Riche en phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, en vitamines B1, B2, B3, B9 et C, ainsi que de l'acide pantothénique.

Mélange de haricots croustillants (pois, lentilles, garbanzo)

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 à 8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 à 5 jours.

Temps de germination	4 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1/2 tasse de germinations.
Informations nutritionnelles	Riches en vitamines A, C, calcium, fer, magnésium et acides aminés

Mélange de lentilles

Une germination facile en 3 jours qui ajoute une touche de couleur et de nutriments à vos salades.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 3 à 6 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 à 8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 2-3 jours.

Temps de germination	2-3 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1/2 tasse de graines sèches donne environ 2,5 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Une excellente source de folate et manganèse, et une bonne source de thiamine, fer, phosphore et cuivre. Bonne source de vitamines B & C.

Moutarde

Donne une pousse dont la saveur forte rappelle la moutarde de Dijon.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter de l'eau fraîche et tremper durant 2-3 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 2-3 jours.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Pas de trempage.

ARROSAGE: Déposer au maximum 1/4 de tasse de graines sèches sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Arroser les graines et couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. **TRUC:** Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 12 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	2-3 jours en bocal / 10-12 jours sur terreau
Temps de trempage	2-3 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1-2 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Riches en protéines et une bonne source de vitamines A, B6, et C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, et zinc.

Orge

Idéal pour faire pousser de l'herbe d'orge hautement nutritive.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 1 tasse de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une bonne quantité d'eau fraîche et tremper durant 4-8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche.

RÉCOLTE: Prêt en 9 à 12 jours. Couper l'herbe à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique et en extraire le jus. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	9-12 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1 tasse de graines sèches donne environ 1,5 tasses d'herbe d'orge.
Informations nutritionnelles	Riche en vitamines A, C, B1, B2, acide folique, et vitamine B12, en calcium, fer, potassium et en chlorophylle. Contrairement à la plupart des plantes, l'herbe d'orge procure les 9 acides aminés essentiels que le corps ne peut pas produire.

Pois chiche

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 à 8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 jours.

Temps de germination	4 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1/2 tasse de germinations.
Informations nutritionnelles	Riches en vitamines A, C, calcium, fer, magnésium et acides aminés

Quinoa Blanc

La germination est une manière originale de consommer cette pseudo-céréale sans gluten et hautement nutritive.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 3 à 6 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 2-3 jours, lorsque la pousse ressemble à une petite boucle rose.

Temps de germination	2-3 jours
Temps de trempage	4 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1/2 tasse de germinations.
Informations nutritionnelles	Source de protéines, vitamines A, B6, E, calcium, fer, magnésium, niacine, phosphore et potassium.

Radis

Facile à faire germer en bocal, le radis peut aussi être cultivée sur terreau. Cette méthode de culture permet d'obtenir de magnifiques pousses vertes et pourpres.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 à 6 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 4 à 5 jours.

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 1/2 de tasse de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter de l'eau fraîche et tremper durant 4 à 6 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. **TRUC:** Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses. Note: les pousses de radis développent un système racinaire extensif de couleur blanche, qui peut être confondu avec de la moisissure.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 12 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	4-5 jours en bocal / 10-12 jours sur terreau
Temps de trempage	4-6 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 3-4 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Très bonne source de protéines, de vitamines A, B6, C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et zinc.

Roquette

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Pas de trempage.

ARROSAGE: Déposer au maximum 2 cuillères à soupe de graines sèches sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Laisser un espace libre de graines d'environ 2 cm de largeur pour faciliter l'arrosage. Arroser les graines et couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche. TRUC: Lorsque les pousses atteignent environ 2 cm, arroser la terre plutôt que les pousses.

RÉCOLTE: Prêt en 10 à 12 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	10-12 jours sur terreau
Temps de trempage	Aucun
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 1-2 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Contient des sels minéraux (soufre, sodium, potassium, calcium et phosphore) ainsi que des vitamines A, B1, B2, B3, B9 et K.

Tournesol

Une pousse croustillante et délicieuse!

Culture sur terreau (pour un plateau de 10 po X 20 po):

TREMPAGE: Mettre au maximum 1 tasse de graines dans un contenant. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter de l'eau fraîche et tremper durant 4 à 8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

ARROSAGE: Déposer les graines sur une couche d'environ 2,5 cm de terreau à semis préalablement bien humidifié. Couvrir les graines avec un autre plateau durant les premiers jours de germination. Arroser une fois par jour à l'eau fraîche.

RÉCOLTE: Prêt en 8 à 10 jours. Couper les pousses à l'aide de ciseaux ou d'un couteau en céramique. Le terreau et les racines peuvent être compostés.

Temps de germination	8-10 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1/4 de tasse de graines sèches donne environ 3 tasses de pousses.
Informations nutritionnelles	Bonne source de protéines et excellente source de vitamines B6 et E, de calcium, ifer, magnésium, niancine, phosphore, potassium et de fibres.

Trèfle rouge

Similaire à la luzerne, mais encore plus facile à faire germer.

Culture en bocal:

TREMPAGE: Mettre 1 à 2 cuillère à soupe de graines dans un bocal destiné à cet usage. Ajouter de l'eau, bien mélanger et égoutter. Ajouter une tasse d'eau fraîche et tremper durant 4 à 8 heures. Rincer à fond, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du bocal soit claire. Égoutter.

RINÇAGE: Deux fois par jour, remplir le bocal avec de l'eau fraîche, mélanger pour démêler le contenu et bien égoutter. Déposer le bocal en angle, ouverture vers le bas, dans un évier ou un bol pour laisser s'égoutter le surplus d'eau.

RÉCOLTE: Prêt en 5 à 6 jours.

Temps de germination	5-6 jours
Temps de trempage	4-8 heures
Rendement	1 cuillère à soupe de graines sèches donne environ 3-4 tasses de germinations.
Informations nutritionnelles	Riche in vitamines A, B, C, E, K et en minéraux.