

TOURNESOL -germes et micropousses

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
8-12	2-3	5-14	8-12	5 : 1	6 : 1

Goût Possède la texture de fruits secs (comme l'amande) au goût très doux et agréable.

Aspect Grain allongé terminé par une pointe. Couleur noir ou grise.

Nutriments Riche en lipides (jusqu'à 56 %), composé à 85 % d'acides gras insaturés. Contient 18 % de protéines, 13 % de glucides, dont une part importante de fibres. De grandes valeurs nutritives, le grain de tournesol est une excellente source de vitamines B, D, E, de minéraux et oligoéléments : magnésium, cuivre, phosphore, potassium, zinc, fer, calcium.

Utilisation Se consomme germé cru, cuit, ou séché.

Germes

Un trempage de huit (8) heures amène au stade dit de pré germination. Pour la germination, il est préférable d'éliminer les graines cassées, susceptibles de pourrir. Laver avant le trempage et mettre à germer. Baigner une fois par jour pour retirer les graines abîmées et les petites peaux qui se détachent.

Récoltez lorsque le petit germe apparaît; baigner une dernière fois, égoutter et laisser sécher une à deux heures sur un linge propre. Un séchage au four pendant 6 heures à 40° permet une conservation prolongée dans un récipient fermé.



Semences



2 jours en pot



3 jours au germeoir

Pousses

Pour obtenir de belles et délicieuses jeunes pousses, tremper des grains, non décortiqués, pendant une nuit; les étaler ensuite en une seule couche sur un plateau, puis laisser grandir une dizaine de jours. Humidifier régulièrement par brumisation. Il est aussi possible de les cultiver sur terreau dans des plateaux à l'extérieur ou à l'intérieur, sous atmosphère humide et aérée.



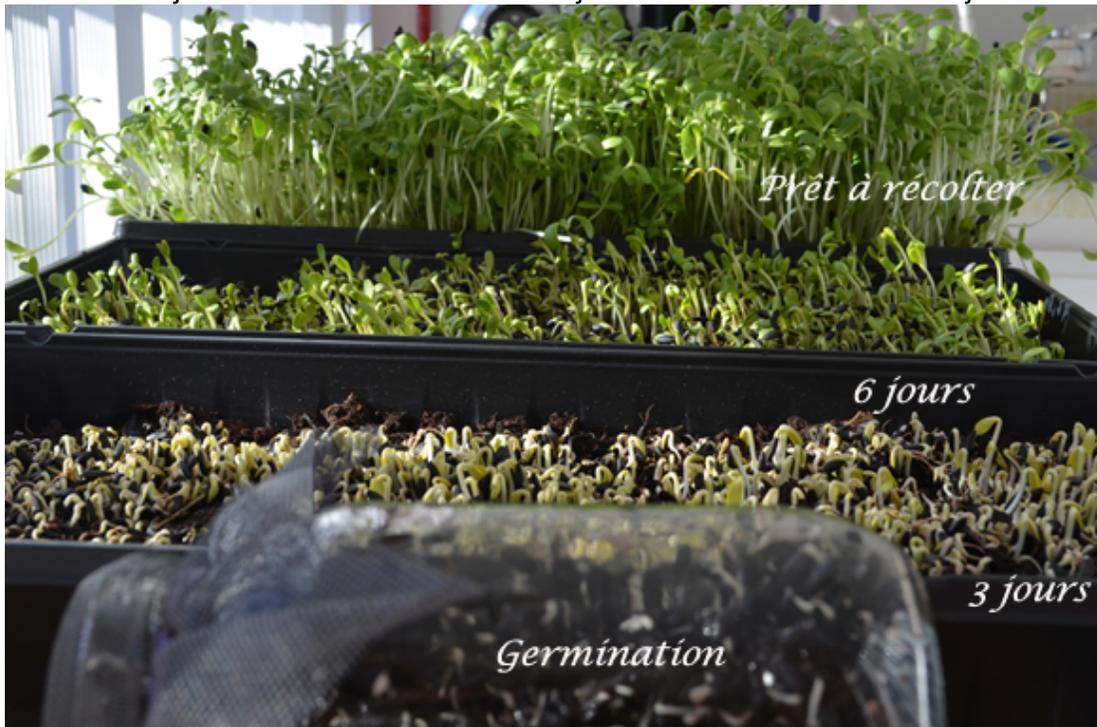
3 jours



6 jours



10 jours



Pour avoir une récolte en continu, faire le tout à 3 jours d'intervalle