

## LE PETIT POIS - germes et micropousses

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
8-12	2 - 3	2-4	10-14	2 : 1	1 : 1



**Semences**



**Germes / 3 jours**



**Micropousses / 10 jours**

**Goût** Goût de pois frais avec une texture croquante.

**Aspect** Grosse semence verte.

**Nutriments** Riche en protéines, glucides, lipides et fibres, le pois contient également beaucoup de minéraux (potassium, phosphore, magnésium, calcium et fer) et d'oligoéléments (zinc et cuivre). La teneur vitaminique du petit pois est globalement élevée : vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9), C et E.

**Utilisation** Si on choisit de faire germer le pois, il faudra le passer à la vapeur ou le blanchir à 40° avant de le consommer. Souvent utilisé comme jeune pousse (env. 8 cm), d'un beau vert tendre avec une tige blanche.

**Astuce** Les pousses se cultivent en étalant les pois, après trempage, dans une assiette ou sur une surface plate garnie d'une couche de coton ou de tissu que l'on humidifiera par brumisation régulière pendant quelques jours. Les pois se cultivent dans un germeoir, à condition de se limiter à un seul étage placé sur le bac récupérateur d'eau.