

## LÉNTILLE (verte, corail ou blonde) - germes et micropousses

Le germe de lentille a un goût quelque peu sucré et est une source importante de protéines. Elle renferme 300 % plus de fibres solubles que les lentilles sèches et des niveaux suffisants de tous les acides aminés essentiels.

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



**Semences**



**Germes / 3 jours**



**Germes / 6 jours**



**Germes / 8 jours**



**Micropousses / 6 jours**



**Micropousses / 10 jours**

**Goût** Goût, plus ou moins prononcé selon les espèces, légèrement sucré au parfum de noisette rappelant le haricot blanc au goût. Les lentilles de couleur corail ont généralement une saveur plus délicate.

**Aspect** Ronde ou un peu aplati, beige, vert foncé (le Puy), orangé (corail).

**Nutriment** Source importante de protéines, de fer et de calcium. Elle contient les vitamines A, B1, B2, B3, B6 et C, ainsi que des minéraux et des oligoéléments (phosphore, manganèse, zinc).

**Utilisation** Peut être consommée dès que le germe apparaît et jusqu'à 2 ou 3 cm et au stade de jeune pousse (10-12 cm) crue ou cuite (5 minutes à la vapeur douce).

Format: 50 g 65-6516-01N – 65-6534-01B / 125 g 65-9516-12N – 65-6534-12B /  
250g 65-9516-25N – 65-9534-25B

### **Méthode de germination dans le germoir :**

1. Les lentilles peuvent contenir de petites pierres, il est important de les rincer avec soin. Triez-les et jetez celles qui sont cassées, car elles ne germeront pas.
2. Déposez les lentilles dans un bocal en verre. Faire tremper dans trois (3) fois leur volume d'eau pendant environ douze (12) heures. Recouvrez le bocal d'une pièce de coton à fromage pour permettre l'oxygénation et faciliter le rinçage.
3. Après le trempage, jetez l'eau, rincez et placez les graines dans un plateau du germoir. Mettre de l'eau dans le plateau et laisser égoutter.
4. Note : Sachez que l'eau de trempage est profitable aux végétaux. N'hésitez pas à la récupérer pour arroser vos plantes.
5. Recouvrez le germoir d'un linge et laissez à la température ambiante. L'obscurité favorise la pousse des racines. Rincez les lentilles le matin et le soir sous l'eau tiède pour éviter qu'elles ne s'assèchent. Répétez cette opération de 6 à 8 jours.
6. La germination est complétée lorsque le germe apparaît et porte une petite feuille. Les lentilles germées se conservent sept (7) jours au frigo, dans un contenant hermétique.

### **Méthode de pousse hydroponique**

- Suivre les points 1 et 2 ci-dessus.
- Mettre du coton à démaquiller, de la ouate ou du feutre humide, dans le fond d'un pot, d'une assiette ou d'un bac à semis et y déposer les graines en rangs très serrés.
- Recouvrir du dôme transparent ou d'une assiette.
- Quand les plantules commencent à grandir, enlevez le dôme et placez-les en pleine lumière, à l'abri des rayons de soleil.
- Humidifiez-les régulièrement en les vaporisant avec de l'eau à la température de la pièce.