

Guide de culture

Germes et micropousses



Introduction

Chaque semence possède en elle tous les éléments pour devenir plante ou arbre du plus petit brin d'herbe au plus majestueux ou d'immenses végétaux. Nous pouvons profiter de cette formidable densité vitale en consommant les semences en germination : ce sont des aliments vivants, c'est-à-dire en plein processus de transformation.

La comparaison entre la semence sèche et la semence germée est surprenante : le taux de vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes dans les semences germées est multiplié par 10, 100, et même parfois 600 ! Certains nutriments, indécélables dans la semence sèche, sont présents dans le germe, comme, par exemple, la vitamine C dans le germe de blé. L'augmentation du taux de fer, minéral pourtant présent en moindres quantités dans les végétaux, est de loin la plus significative. La germination rend les semences très digestes : les protéines et les glucides sont réduits en acides aminés et en sucres simples, qui sont facilement digérés.

Un apport régulier et même quotidien d'une petite quantité de semences germées peut combler naturellement un certain nombre de carences en micronutriments en cas d'alimentation déséquilibrée. De plus, elles sont faciles à digérer ayant été déjà transformées par leurs propres enzymes.

Radis Rose de Chine



Semences



Germes 4 jours



Micropousses 7 jours

Germes ou micropousses

Avant de commencer, il est important de faire la distinction entre les germes et les micropousses.

Beaucoup de gens se demandent quelle est la différence entre les jeunes pousses et les germes. Une majorité a tendance à croire qu'ils sont interchangeable, mais ce n'est pas le cas. Il y a de nettes variations entre les deux et la façon dont ils sont cultivés. Une fois qu'une personne comprend la définition de chacun, il est plus facile de décider et de planifier votre propre aventure de croissance.

Les germes

Ils sont des semences qui commencent à peine à pousser et dont les feuilles ne sont pas complètement formées.

- 🌱 Ils peuvent facilement être cultivés dans des bocaux ou des récipients similaires, mais nécessitent beaucoup de soins pendant le processus de croissance.
- 🌱 L'humidité est maintenue en rinçant les semences régulièrement, car les germes n'ont besoin que d'eau plutôt que de terre et doivent être rincés au moins deux fois par jour.
- 🌱 Les germes n'ont pas besoin d'une source de lumière pour pousser et de ventilation.



Les micropousses

Ils exigent un temps de croissance légèrement plus long, comptent habituellement au moins deux feuilles bien formées.

- 🌱 Ils sont cultivés dans le sol ou sur un tapis de culture hydroponique.
- 🌱 Ils sont coupés à la surface du sol, de sorte que seules les tiges et les feuilles sont consommées.
- 🌱 La culture de jeunes pousses nécessite une source de lumière pour aider les plantes à « verdir » et une bonne ventilation.



Certaines enseignes vendent des semences déjà germées ou des barquettes de micropousses (rayon frais bio). Cela permet éventuellement d'y goûter avant de vous lancer dans la culture « maison ». Lors du choix, préférez les paquets laissant voir des semences germées d'apparence bien fraîches et non déjà flétries.

L'idéal pour être certain de la fraîcheur de ces aliments est de les cultiver soi-même.

- 🌱 Vos pousses seront garanties sans fertilisant ou pesticide.
- 🌱 La germination ne nécessite pas de terre, pas de repiquage et pas de transplantation.
- 🌱 La germination est rapide : elle exige peu de soins que quelques minutes par jour pour le rinçage.
- 🌱 Vous aurez des pousses fraîches à portée de la main en tout temps surtout en hiver !
- 🌱 Les pousses et germes se conserveront plus longtemps, car elles n'auront pas passé du temps sur l'étalage en épicerie !

La germination

C'est la manière la plus efficace d'utiliser un aliment en entier. La valeur nutritive d'un grain est diminuée lorsqu'on le réduit en farine, et ce à cause de l'oxygénation. Pour les autres types des semences, les éléments nutritifs sont dilués dans une plante en pleine croissance. La chaleur lui fait également perdre certaines propriétés. En faisant germer la semence, cela multiplie de façon surprenant la quantité de vitamines et d'enzymes en plus de conserver les fibres et les minéraux. Elle devient alors un aliment vivant prévu par la nature pour assurer la vie tout en étant facile à digérer.

Les étapes de la germination

Une autre semence facile à faire germer et rapide par-dessus le marché ! En 36 – 48 h vous obtiendrez une semence germée et prête à être consommée.

- 🌱 Faire tremper les semences 6-12 h.
- 🌱 Égouttez les semences, rincer et égoutter à nouveau.
- 🌱 Placer les semences dans un germoir à étages ou dans un pot Masson recouvert d'un coton fromage et incliné vers le bas.
- 🌱 Rincer 2-3 fois par jour.
- 🌱 Lorsque le germe est sorti, rincez et consommez ou conservez-les au réfrigérateur 2-5 jours.

Même au réfrigérateur, le germe continuera de grandir. Il ne faut donc pas trop tarder avant de le consommer, sinon il devient caoutchouteux.

Le processus de germination

C'est le passage de la semence à la jeune plante. Le tissu végétal contient 90 % d'eau, la semence sèche entre 5 et 18 %. La réhydratation ou imbibition est la première phase de la germination. En 24 heures, les substances inhibitrices des enzymes de croissance sont désactivées, permettant l'éclosion du germe. Ces enzymes sont néfastes pour la santé, d'où l'importance du premier rinçage.

C'est une phase de prégermination (appelée parfois *imbibition* ou *trempage*).

Ensuite vient la phase de germination, moment d'intense activité de transformation de la semence : les réserves de la semence sont transformées pour sa croissance, certains experts disent que la quantité de vitamines est multipliée par 3 à 12 suivant le type de semence. Les enzymes de croissance sont activés/ou inhibées (protection des protéines pour les légumineuses).

Transformations

Amidon (glucides) – → sucres simples (ex. : maltose)

Protides – → acides aminés

Lipides – → acides gras

vitamines – → multiplication des vitamines

Les conditions de germination

Pour germer, la semence a besoin : d'oxygène, d'eau et de chaleur.

Température :

Un microclimat humide et tiède démarre la germination. La température idéale est de 19 à 24 °C pour pratiquement toutes les semences. Par temps chaud, penser à les rafraîchir, par temps froid, à les réchauffer.

Lumière :

Les semences n'ont pas besoin de lumière pour la première phase de germination. Par contre, la lumière sera indispensable pour la phase de croissance vers la jeune pousse, si l'on désire obtenir des micropousses et non des semences germées. Ainsi, dans un premier temps, on fait germer dans l'obscurité en recouvrant le germeoir d'un torchon puis on laisse la lumière verdir les jeunes pousses.

Note : Toujours éviter le soleil

Qualité de l'eau :

Eau de qualité pour le trempage (non chlorée). C'est moins important pour les rinçages. Utilisez l'eau de rinçage des semences pour arroser les plantes d'appartement (riche en enzymes).

Note : Éviter l'eau du robinet ou prendre soin de la laisser reposer 48 heures afin d'évacuer le chlore qu'elle contient



Germes de trèfle rouge

Préparation des semences et du matériel :

Peu importe que vous choisissiez de faire des germes ou des micropousses. Il y a des étapes à suivre.

- 🌱 Rinçage des semences
- 🌱 Trempage des semences
- 🌱 Germination
- 🌱 Récolte

1) Rinçage des semences :

Rincez vos semences avec soin. Triez-le et retirez celles qui sont cassées ou abîmées, car elles ne germeront pas et risquent de pourrir.

Bien, lavez vos pots de vers et ayez suffisamment d'eau à la température ambiante pour les rinçages et le trempage.

Truc : conserver l'eau des rinçages vous pouvez vous en servir pour arroser vos plantes d'intérieurs.

2) Trempage :

Faire tremper pendant 6 à 12 heures vos semences dans un pot de verre, recouvert d'un moustiquaire, pour filtrer. Ajouté de l'eau à température ambiante. Au matin, on égoutte les semences et on les rince bien.

Truc : Préférez l'eau pure, non chlorée, peu minéralisée et à la température ambiante pour le trempage.

Pourquoi est-il important de procéder au trempage :

Le trempage dans l'eau fait sortir la semence de sa période de repos ou **dormance**. Les semences vont se gorger d'eau, c'est l'amorce de la germination, la phase de **pré germination**. La durée de trempage varie selon la dureté de la semence. Le trempage imbibe les semences et les rend moins dures au toucher.

3) Germination :

La pré germination est suivi par la phase de **germination**, proprement dite, au cours de laquelle la semence se transforme.

Rincer et laisser germer à l'obscurité dans un bocal. Cette étape, dure environ 2 jours pendant laquelle le pot de semences sera placé l'embouchure vers le bas, permettant un égouttement. On remplit le pot d'eau et on l'égoutte ensuite. Il faut bien rincer matin et soir. On remet, chaque fois, le pot avec l'embouchure vers le bas. Le pot peut se placer ainsi dans un égouttoir à vaisselle, après chaque rinçage.

4) Verdissement :

Les derniers jours de croissance serviront à former deux feuilles et à emmagasiner de la chlorophylle par la lumière du jour. Celle-ci ne doit pas être directe, donc nul besoin d'ajouter des néons ou de mettre les plantes au gros soleil !



5) Récolte

On récolte lorsque la plantule atteint environ 15 cm pour les pois et le tournesol et 10 cm pour les autres ou lorsque les 2 premières feuilles sont formées, juste avant la formation de celle du milieu, on peut couper les pousses à l'aide de ciseaux. Pour ce faire, on les coupe le plus bas possible. On les dépose dans un contenant hermétique (de verre, de préférence) ou dans un sac à conservation (par exemple, dans un sac vert à légumes) et on les réfrigère jusqu'à 1 semaine. Avant de les consommer, on les immerge dans un grand bol d'eau, on secoue légèrement pour déloger les écales qui seraient encore collées aux feuilles, on retire doucement les pousses pour les égoutter dans un tamis en prenant soin d'écartier les écales le plus possible.



Différentes méthodes de germination

Germination en pot

Matériel requis :

- 🌱 Un grand pot à large ouverture
- 🌱 Un morceau de moustiquaire ou de tissu mousseline (ne pas utiliser de la moustiquaire pour les fenêtres, car il contient des métaux lourds pour le protéger des rayons UV)
- 🌱 Un endroit à la lumière indirecte
- 🌱 De l'eau tiède, de l'air et... des semences !

Méthode :

1. Choisir vos grains : céréales ou légumineuses ou semences.
2. Trier, si la grosseur le permet, pour enlever les grains endommagés.
3. Couvrir entièrement le fond du pot de 3 à 4 épaisseurs de grains.
4. Fixer votre moustiquaire sur l'ouverture du pot à l'aide d'un élastique.
5. Lavez-les soigneusement à l'eau tiède et égouttez.
6. Faire tremper dans trois fois le volume d'eau tiède toute une nuit.
7. Le matin, videz l'eau de trempage, rincez les semences à l'eau tiède et le matin, vider l'eau de trempage, bien rincer à l'eau tiède égoutter PARFAITEMENT.
8. Placer votre pot incliné à 45 degrés pour favoriser l'égouttement.
9. Recouvrir votre pot d'un linge en laissant l'ouverture libre pour favoriser la circulation d'air.
10. Rincer 2 fois par jour, matin et soir. C'est simple comme bonjour !
11. Aussitôt que les deux petites feuilles sont apparues, vous pouvez découvrir votre pot et le placer à la lumière indirecte pour permettre à la chlorophylle de se développer.
12. Lors du rinçage, il est conseillé d'enlever avec la main les écorces qui flottent ou qui restent au fond et ainsi nettoyer votre luzerne qui deviendra croustillante et qui se conservera mieux.
13. Les germes sont prêts après 3-6 jours environ.

Germination en pot de la Luzerne



Trempage des semences



1 jour



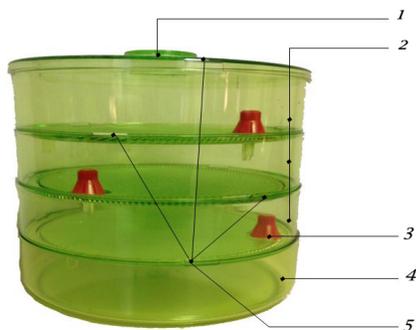
3 jours obscurité



5 jours (mis à la lumière le 4e jour)

Germination au germoir

Le Biosta est un système unique de germination qui permet aux utilisateurs de facilement cultiver des variétés de germes dans le confort de leur maison. Ce germoir est principalement conçu pour les petites semences telles que le radis, la luzerne, le blé et le trèfle.



1. Couvercle : pour un climat humide et stable des plateaux.
2. Trois (3) plateaux de germination rainurés (diam. 20 cm). Il est possible de faire germer trois (3) types de semences en même temps ou, vous pouvez cultiver un seul type de semence pour une récolte en continu*.
3. Siphons d'écoulement d'eau, assurant une bonne irrigation des plateaux et régulation de l'humidité.
4. Fentes d'aération, pour l'aération et l'évacuation des gaz.
5. Plateau récupérateur d'eau.

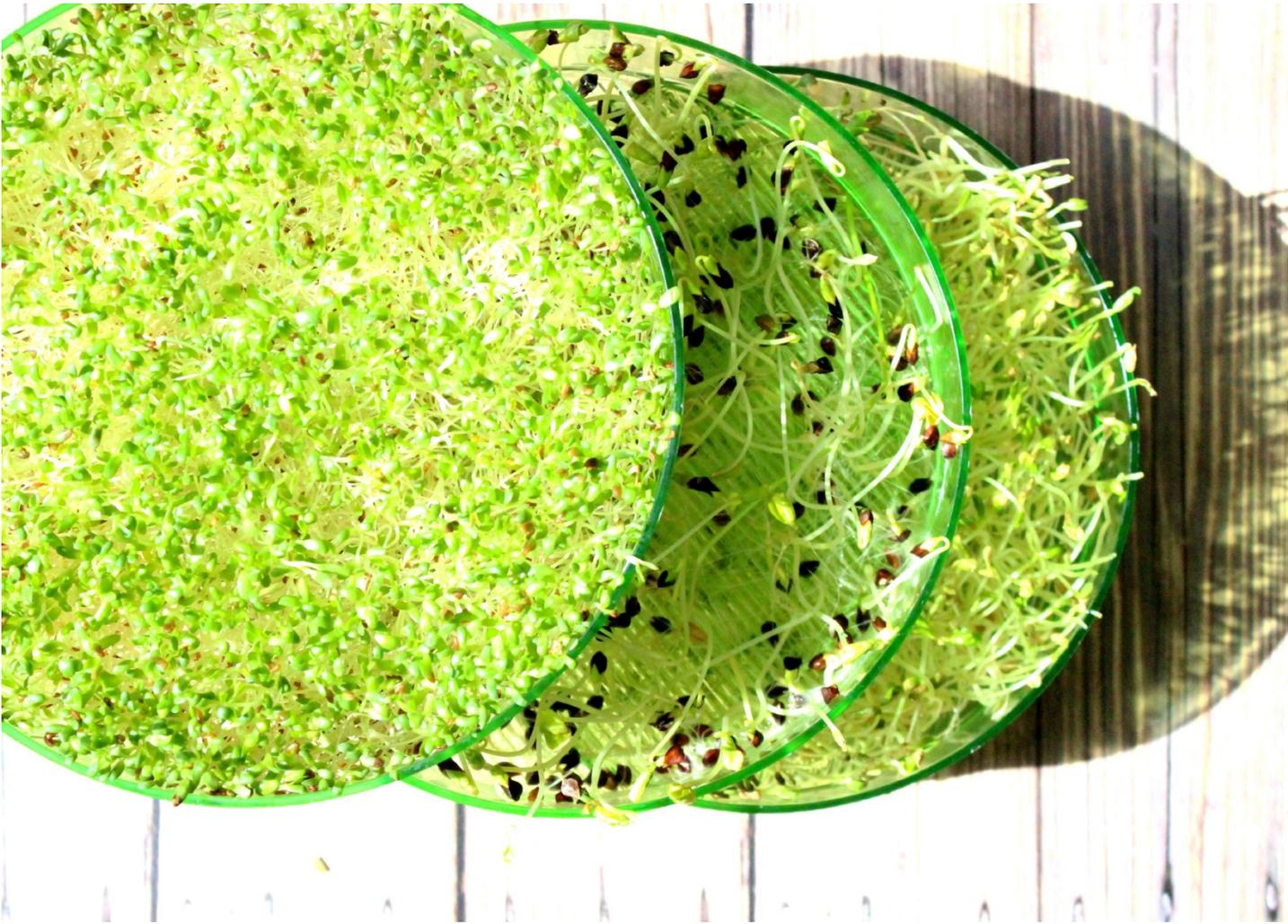
Mode d'emploi

- Assurez-vous que le germoir soit bien à plat.
- Veillez à ce que les siphons soient bien en place sur les tubes d'écoulement d'eau (ne pas trop les enfoncer).
- Rincez soigneusement les paniers de germination à l'eau froide. Ne pas essuyer.
- Nos semences sont non traitées. Il faut les rincer à l'eau courante dans une passoire avant de les faire tremper.
- Suivez les recommandations et répartissez uniformément les semences trempées avec une cuillère à soupe dans les paniers de germination (3 c. à soupe de petites semences).
- Lorsque vous superposez les plateaux de germination, assurez-vous que les siphons sont décalés.
- Remplissez le plateau supérieur d'eau jusqu'à ce que le siphon soit entièrement recouvert (au moins 1/2 litre).
- Vous obtenez ainsi la pression nécessaire au bon fonctionnement de l'appareil.
- Le germoir est conçu pour automatiquement et successivement irriguer les autres plateaux de germination. L'eau en excédentaire s'acheminera dans le plateau récupérateur d'eau.
- Vider le plateau récupérateur d'eau aussitôt après le passage de l'eau. ** Vous pouvez utiliser cette eau pour arroser vos plantes d'intérieur.
- Déposer le germoir fermé dans un endroit clair. Attention de ne pas le placer directement devant une fenêtre, ni sous les rayons du soleil ni près d'une source de chaleur en hiver.

Le germoir est fait de plastique résistant et se compose de 3 plateaux de germination.
Poids : 900 gr (2 lb). Diamètre : 20 cm (8 po). Hauteur : 16,25 cm (6,5 po).

Entretien du matériel et du germoir : Tous les éléments entrant en contact avec les semences (pot, passoire, cuillère, plateaux de germinations, siphons, etc.) doivent être soigneusement nettoyés, de préférence avec du vinaigre blanc et une brosse douce et bien rincer le tout à l'eau claire.

ATTENTION : Évitez le lave-vaisselle, car les résidus de savon peuvent inhiber la germination de vos semences.



Les Micropousses

On vient de voir comment faire germer nos grains, passons maintenant à l'étape suivante où le petit germe devient une jeune pousse.

C'est archisimple de les cultiver sur terreau ou de façon hydroponique. Les plus populaires demeurent les pousses de tournesol, de sarrasin et l'herbe de blé. Cependant, outre ces 3 variétés, se rappeler que nous pouvons faire germer et pousser presque tout : pois verts entiers, seigle, ail, lentilles, etc.

Avantages des micropousses

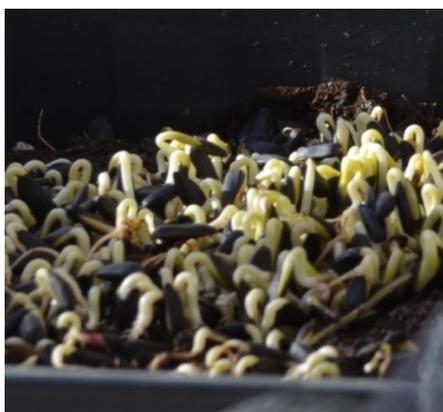
- 🌱 Fraîcheur : elles sont récoltées et consommées aussitôt si c'est vous qui les avez cultivées.
- 🌱 Elles sont exemptes d'engrais chimiques et de résidus de pesticides.
- 🌱 Faciles à faire pousser soi-même et si plaisant, un vrai jardin d'intérieur !
- 🌱 Elles représentent une source de vitamines, de minéraux, de fibres et de chlorophylle. En prime, d'autres substances protectrices qui ne se retrouvent qu'à cette étape de la croissance.
- 🌱 On peut produire des pousses autant sur terreau que de façon hydroponique.



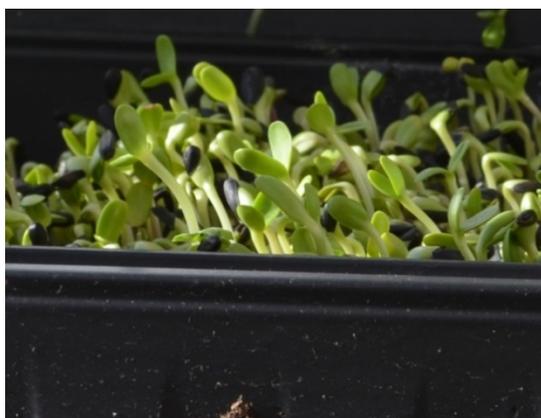
Micropousses sur terreau, méthode :

- ☘ Choisir les semences de tournesol non décortiquées (noires), les grains de sarrasin entiers avec leur écorce noire ou toutes autres semences recommandées pour les micropousses et jardiner dans la maison.
- ☘ Faites tremper la quantité de semences désirée toute une nuit dans un pot.
- ☘ Égouttez et laissez germer les semences à l'obscurité durant 12 heures ou jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.
- ☘ Prendre un cabaret de cafétéria ou un contenant pour les semis.
- ☘ Étendre un pouce de terreau et le saturer d'eau.
- ☘ Semer les semences serrées et sans chevauchement.
- ☘ Recouvrir avec un autre plateau pour conserver l'humidité. Après 2 ou 3 jours, lorsque les petites pousses auront atteint 3 à 5 cm (1 à 2 po) de haut, ils pourront poursuivre leur croissance à la lumière.
- ☘ Découvrir les jeunes pousses et les placer à la lumière indirecte. Arroser au besoin seulement si le terreau semble très sec.
- ☘ Le tournesol est prêt lorsque les écorces noires sont majoritairement tombées et que leurs deux premières feuilles sont très vertes (8 à 12 jours). Très facile, n'est-ce pas ?

Micropousses de tournesol sur terreau



3 jours



6 jours



Récoltez

Micropousses hydroponiques (sans terreau), méthode :

Pour les personnes que la terre rebute, sachez que vous pouvez faire vos pousses autrement. Point besoin de terre, les pousses requièrent seulement de l'humidité, car à ce stade la pousse se développe entièrement à partir de sa semence.

Mettre un tapis de germination, du coton à démaquiller, de la ouate ou du feutre dans le fond d'un pot, d'une assiette ou d'un bac à semis et y déposer les semences sur le dessus.

- 🌱 Placer serré et sans chevauchement des semences ou grains rincés dans un grand contenant tel un contenant pour les semis. Utiliser tout contenant perforé qui peut se placer dans un autre contenant non perforé capable de retenir l'eau.
- 🌱 Recouvrir les semences d'eau tiède pour la nuit.
- 🌱 Le matin, égouttez l'eau, rincez et replacez le contenant perforé dans l'autre.
- 🌱 Répéter 2 fois par jour matin et soir.
- 🌱 Le germe va se pointer rapidement. Lorsque les racines auront traversé les perforations de votre contenant, ajoutez de l'eau dans le contenant du dessous et regardez vos pousses grandir sous vos yeux.
- 🌱 Ajouter de l'eau dans le contenant du dessous au besoin.

Vivement les pousses !

Gage de fraîcheur et de vitalité par excellence, elles sont offertes depuis de nombreuses années dans les magasins d'aliments naturels et dans plusieurs restaurants. Plus vite vous les intégrerez à votre menu, plus vous en retirerez tous les bienfaits... et quel plaisir !

Mangez pousses et germinations dans vos sandwichs, votre salade, votre jus ou votre potage. Un plus exceptionnel pour la santé. Pas plus compliqué que cela !

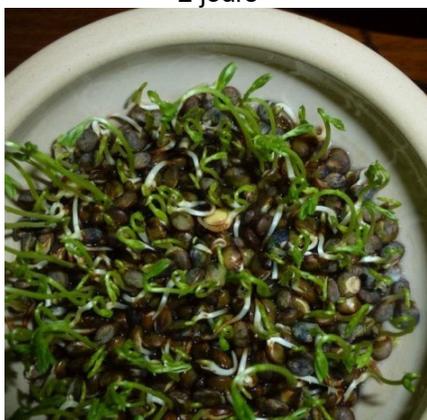
Micropousses hydroponiques des lentilles vertes



2 jours



4 jours



6 jours



10 jours



Mode de culture Germe

Semences qui sont utilisées seulement pour des germes:



Fenugrec
Haricot Mungo
Luzerne
Mélange Énergie
Mélange Vitalité
Soja

FENUGREC – germes

Le fenugrec fait partie de la famille des légumineuses et ses germes se mangent crus. Utilisé comme épice dans la cuisine indienne et comme ingrédient facilitant la digestion. Le fenugrec est très parfumé, et ses germes, très nutritifs.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
6-12	2-3	4-6	5 : 1



Semences



4 jours



6 jours

Goût Semence particulièrement aromatique, épicée avec une saveur rappelant le curry. Les jeunes pousses ont un goût plus amer.

Aspect Semence de grosseur moyenne en forme de petit gravier de couleur allant du jaune au beige clair.

Nutriment Contient une quantité notable de phosphore et de fer et aussi du calcium, potassium, sodium et autres composants minéraux, et des acides aminés essentiels et les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B8 et C.

Utilisation Le fenugrec a une grande longévité, des dizaines d'années sans déperdition de sa capacité germinative, ce qui est indéniablement un indice de leur vitalité. Le fenugrec relève les préparations salées et sucrées.

Astuce Pour obtenir de très beaux germes, les baigner au bout de deux ou trois jours, les laver et les replacer dans le germoir.

Formulation 50 g [65-9530-01B](#)/125 g [65-9530-12B](#)/[65-9530-25B](#)

LE HARICOT MUNGO – germes

Le haricot « mung » est le germe le plus consommé sur la planète.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
8-12	2-3	4-6	5 : 1



Semences



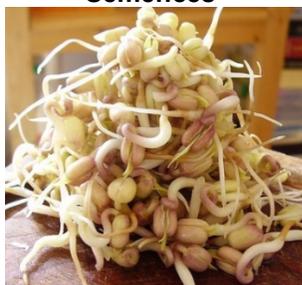
2 jours



3 jours



4 jours



Germes sans enveloppes



6 jours (obscurité)



6 jours à la lumière

Goût Goût discret rappelant le pois qui devient un peu plus amer lors de l'apparition des premières feuilles.

Aspect Grosse semence ronde d'un vert brillant.

Nutriment Riche en protéines végétales (24 %) et en lipides (dont la lécithine), il contient des vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C, E, H, K) et des sels minéraux (fer, potassium, calcium, magnésium, phosphore).

Utilisation À consommer avec un petit germe de 1 à 5 cm, néanmoins, il devient plus digeste complètement germé. On peut passer les germes d'une à quelques minutes à la vapeur ou les sautés au wok ou à la poêle. Il se marie avec tous les plats asiatiques, en salades et en général, dans tous les plats salés.

Astuce Placer le germe dans un endroit sombre et prendre garde de ne pas trop le remplir. Baigner les semences après la récolte et laisser sécher.

Formulation 50 g [65-9518-01N](#)/125 g [65-9518-12N](#)/250 g [65-9518-25N](#)

LA LUZERNE – germes

La Luzerne est une des semences les plus faciles à faire germer et une des plus complètes nutritionnellement. Elle est couramment utilisée pour le mélange avec les graines à mucilage comme le cresson, basilic, moutarde ou la roquette. Son germe régulier et bien serré en deviendra le support et elle absorbe le mucilage.

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



Semences



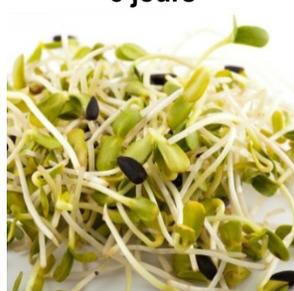
3 jours



4 jours



5 jours



6 jours



8 jours

Goût Saveur délicate et rafraîchissante avec une consistance croquante. La luzerne plaît généralement à tout le monde.

Aspect Petite semence marron-jaune. Les germes blancs à têtes jaunes font un bel effet décoratif.

Nutriment Particulièrement riche en protéines de bonne qualité (20 %), en minéraux et oligoéléments (fer, calcium, phosphore, soufre, magnésium), en vitamines (A, B, C, D, E, F, K), en chlorophylle et en fibres.

Astuce Après la récolte, baigner plusieurs fois les semences et bien les sécher. Généralement utilisé en association avec les semences à mucilage comme le basilic et la roquette, il se marie bien avec des semences à saveur prononcée comme le fenouil ou piquante comme le radis.

Formulation 50 g [65-9505-01B](#)/125 g [65-9505-12B](#)/250 g [65-9505-25B](#)

Méthode de germination en pot :

1. Couvrir entièrement le fond du pot de 3 à 4 épaisseurs de semences.
2. Fixer une moustiquaire sur l'ouverture du pot à l'aide d'un élastique.
3. Laver soigneusement à l'eau tiède et bien les égoutter.
4. Faire tremper à l'eau tiède dans trois fois le volume, pour toute une nuit (environ 8 h).
5. Le matin, jeter l'eau de trempage, bien rincer à l'eau tiède et égoutter PARFAITEMENT.
6. Incliner votre pot à 45 ° pour favoriser l'égouttement.
7. Recouvrir votre pot d'un linge de façon à laisser l'ouverture libre pour favoriser la circulation d'air.
8. Rincer 2 fois par jour, matin et soir.
9. Dès que deux petites feuilles apparaissent, découvrez votre pot et placez-le à la lumière indirecte permettant à la chlorophylle de se développer.

Note : lors du rinçage, retirez les écorces qui flottent ou qui restent au fond et nettoyez votre luzerne qui deviendra croustillante et qui se conservera mieux.



Prétrempage des semences



1 jour



3 jours obscurité



5 jours (mis à la lumière le 4e jour)

MÉLANGE ÉNERGIE – germes

Composé de 45 % de luzerne, 10 % de roquette, 10 % de fenouil, 10 % de lin, 10 % de sésame, 10 % de fenugrec et 5 % de moutarde blanche. Voilà qui vous énergisera !

Prétrempage semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
6-10	2	5-6	n/d



Semences



6 jours

Goût Semence particulièrement aromatique, épicée due à la présence du fenouil, du fenugrec et de la moutarde.

Aspect Semences de formes diverses.

Nutriments Voici un mélange de germes qui vous aidera à garder votre énergie tout au long de la journée. Contient une quantité notable de calcium, potassium, sodium et autres composants minéraux, et des acides aminés essentiels et les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B8 et C.

Utilisation Un mélange de différents germes qui agrémentera vos salades.

Formulation 50 g [65-9512-01N](#)/125 g [65-9512-12N](#)/[65-9512-25N](#)

MÉLANGE VITALITÉ – germes

Voici un mélange de germes qui vous aidera à garder votre vitalité tout au long de la journée. Il est composé de luzerne 40 %, trèfle violet 30 %, radis Daikon 10 %, radis Sango 10 % et brocoli rave 10 %.

Prétrempage semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
6-10	2	5-6	n/d



Semences



6 jours

Goût Légèrement épicé dû à la présence du radis et brocoli.

Aspect Semences de grosseurs variables.

Nutriment Voici un mélange de germes qui vous aidera à garder votre vitalité tout au long de la journée. Contient une quantité notable de calcium, potassium, sodium et autres composants minéraux, et des acides aminés essentiels et les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B8 et C.

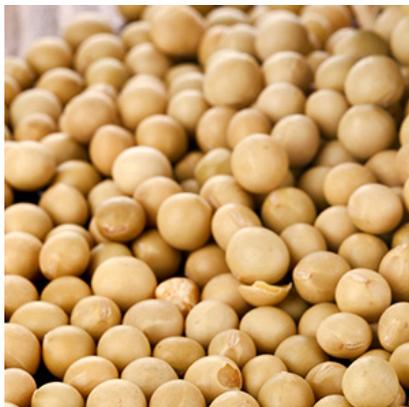
Utilisation Un mélange de différents germes qui agrémentera vos salades.

Formulation 50 g [65-9513-01N](#)/125 g [65-9513-12N](#)/[65-9513-25N](#)

SOJA – germes

Le soja est une plante qui appartient à la famille des légumineuses. Les semences de **soja** sont naturellement riches en protéines et matières grasses. Elles sont utilisées pour produire de l'huile, des aliments non fermentés (tofu et lait de soja) et fermentés tels que la sauce soja, le natt et le tempeh. La semence de soja contient des composants toxiques pour l'homme. C'est pourquoi, elle ne doit jamais être consommée crue.

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



Semences



2 jours



6 jours

Goût Un goût neutre qui permet de les ajouter dans tous les plats.

Aspect Semences rondes de couleur beige.

Nutriments Leur haute teneur en protéines, leur excellente valeur nutritionnelle et leur polyvalence font des fèves de soja un aliment de choix dans une alimentation saine.

Utilisation Si on choisit de faire germer le soja, il faudra le passer à la vapeur ou le blanchir à 40° avant de le consommer. Faites-les cuire et utilisez-les dans les soupes, les salades de légumineuses, les ragoûts et les chilis.

Formulation 125 g 65-9510-25N – 1 kilo 65-9510-0KN

Note : Ce qu'on appelle « pousse de soja » est en fait la pousse des semences de haricots mungo (*Vigna radiata*). Le surnom de « soja vert » pour *Vigna radiata* prête à confusion.



Mode de culture Micropousses

Semences qui sont utilisées seulement pour des micropousses:



Aneth
Basilic
Betterave
Coriandre
Roquette
Tournesol

Aneth – Micropousses

Les jeunes feuilles au goût unique combinent un arôme exceptionnel et une valeur nutritionnelle exceptionnelle. Les jeunes pousses sont un aliment délicieux et savoureux qui mérite d'être introduit dans l'alimentation quotidienne.

Prétrempage des semences	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
non	12-15	4 : 1



Semences



2 jours



15 jours

Goût Leur goût rappelle celui du fenouil et de l'anis.

Aspect Petite semence beige fine et ovale.

Nutriments Les jeunes pousses d'aneth fraîches contiennent de grandes quantités de vitamines C, B1, B2, PP, carotène, ainsi que du potassium, du phosphore et du fer. Elles contiennent également des huiles essentielles aromatiques qui ajouteront de la saveur aux plats et stimuleront votre appétit.

Usage Les pousses d'aneth donnent un bon goût et apportent des arômes délicats aux plats de poisson, fromage frais et omelettes.

NOTE: Leur germination est délicate. Les semences doivent rester humides sans être mouillées.

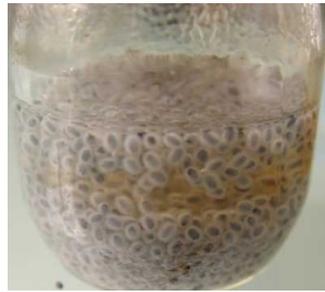
Formulation 50 g [65-9531-01B](#)/125 g [65-9531-12B](#)/250 g [65-9531-25B](#)

BASILIC - micropousses

Prétrempage des semences	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
15 minutes si cultivé en hydroponie	14-21	3 : 1



Semence



15 minutes trempage



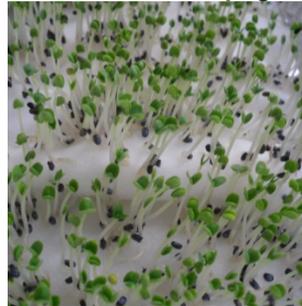
Rinçage



Prêt à planter



2 jours



Pousse cultivée en hydroponie
6 jours



14 jours



Pousse en pleine terre
14 jours

Goût Un goût rappelant le pistou et la feuille de basilic.

Aspect Petite graine brune fine et ovale.

Nutriment Riche en antioxydants. Vitamines A, B, C, sels minéraux (calcium, fer, magnésium, potassium) et oligo-éléments (manganèse, zinc).

Astuce La germination de la graine de basilic est spécifique. Le temps de trempage est court et les quantités à faire germer sont faibles, car la graine se gonfle et ne doit pas chevaucher une autre. Une cuillère à café de basilic suffit pour recouvrir la coupelle. On peut également cultiver des pousses de basilic sur du terreau, il faut toutefois être très minutieux au moment de la récolte — on mangera que les parties aériennes.

NOTE: le temps de pousse avant la récolte peut être de 14 jours.

Formulation 50 g [65-9515-01N](#)/125 g [65-9516-12N](#)/250 g [65-9515-25N](#)

BETTERAVE ROUGE - Micropousses

Prétrempage des semences	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
non	12-15	3 : 1



Semences



11 jours



15 jours

Goût Sucré rappelant la betterave crue.

Aspect La semence germée de betterave rouge a une jolie couleur pourpre qui la rend très décorative.

Nutriment Forte teneur en glucides (fibres) ; faibles proportions de protéides et de lipides. Elle contient des minéraux et oligoéléments (potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor et sélénium), des vitamines du groupe B, particulièrement B9, C et E.

Utilisation Idéale en salades et pour les sautés.

Astuce Bien rincer les pousses avant de consommer.

Coriandre Mono- micropousses

Cette herbe aromatique est originaire du Moyen-Orient, elle s'est largement répandue dans le monde notamment en Asie. Elle est utilisée pour ses propriétés médicinales mais également à des fins culinaires.

Prétrempage des semences (heures)	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
non	12-15	4 : 1



Semences



12 jours



15 jours

Goût Légèrement sucré, agréable et rafraîchissant

Aspect Rondes et creuses de couleur marron clair.

Nutriments Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, K sels minéraux (calcium, fer, phosphore, potassium, soufre), oligo-éléments (cuivre). Le fichier canadien sur les éléments nutritifs signale les propriétés antioxydantes des feuilles de coriandre fraîches, qui contiennent des caroténoïdes, dont le bêta-carotène, absent de la semence elle-même.

Usage Les pousses de coriandre agrémentent plats, pâtes, salades et desserts

Formulation 50 g [65-9522-01B](#)/125 g [65-9522-12B](#)/250 g [65-9522-25B](#)

ROQUETTE – micropousses

Semence mucilagineuse (au contact de l'eau, elle libère une substance gélatineuse), se cultive **pour des pousses** : en coupelle de germination/pour des germes : en mélange avec d'autres semences.

Prétrempage des semences	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
15 minutes	5-14	10 : 1



Semences



Germes roquette et luzerne/5 jours



Micropousses/10 jours



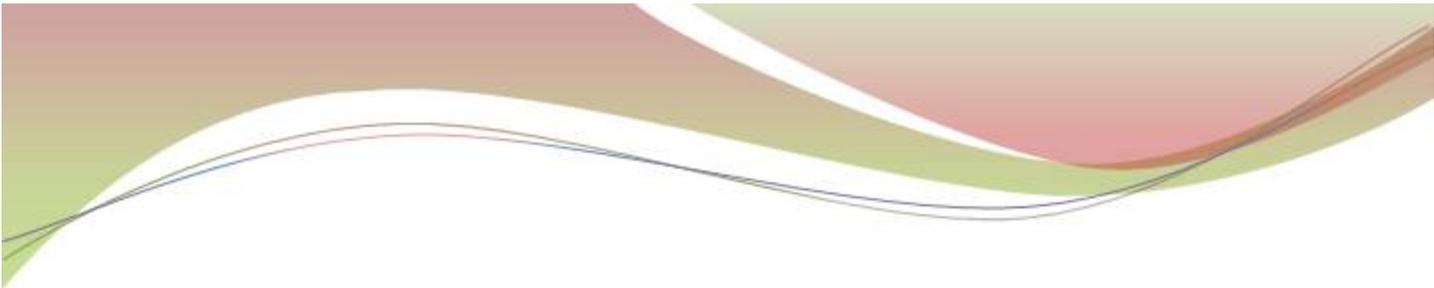
Goût Saveur un peu plus amère de la roquette adulte, légèrement piquante et poivrée.

Aspect Semence ronde-ovale dans un mélange de tons chauds de marron rouge à brun foncé.

Nutriment La pousse contient du soufre, potassium, calcium, magnésium, phosphore et une proportion appréciable de vitamine A, B1, B2, B3 ou PP et C.

Utilisation Accompagne et relève la saveur des salades, crudités et de plats cuisinés.

Formulation 50 g [65-9508-01N](#)/125 g [65-9508-12N](#)/250 g [65-9508-25N](#)



Mode de culture

Germes et Micropousses

Semences qui sont utilisées seulement pour des germes et micropousses:



- Blé
- Brocoli
- Chou kale
- Chou rouge
- Chou-Rave
- Lentille
- Pois
- Pois chiche
- Pois Maple
- Radis Daïkon
- Radis Rambo
- Radis rose de Chine
- Radis Super Hong Vit
- Trèfle rouge

BLÉ DUR D'HIVER - germes et micropousses

Le blé se consomme dès l'apparition du petit point blanc et avant que les racines ne se développent. La germination s'opère mieux en masse, ce qui est heureux puisqu'on en utilise généralement de plus grandes quantités, dans la fabrication du pain par exemple (germoir rempli jusqu'à mi-hauteur).

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
12	2-3	2-3	8-10	n/d	n/d



Semences



Germes/2 jours



Germes/3 jours



Micropousses/8 jours

Goût Légèrement sucré et agréable.

Aspect De forme ovale et de couleur jaune pâle.

Nutriment Le blé germé a une grande valeur nutritive. Riche en vitamines : A, B2, B6, C et E, protides et glucides, plusieurs sels minéraux, principalement : calcium, magnésium, fer, zinc, et enfin des enzymes.

Utilisation À consommer tel quel en salade ou avec des céréales, sous forme de pain ou en galettes esséniennes. Le blé en pousse se consomme habituellement en jus.

Formulation 50 g [65-9527-01B](#)/125 g [65-9527-12B](#)/250 g [65-9527-25B](#)

Note : Étant donné qu'il existe de plus en plus d'individus intolérants au gluten que contient le grain de blé non germé, celui-ci a tendance à être allergisant et peut provoquer des sécrétions excessives de mucus. Au cours de la germination, une bonne partie de l'amidon du grain de blé se transforme en sucres simples qui sont mieux tolérés.

BROCOLI RABB - germes et micropousses

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



Semences



Germes/7 jours



Micropousses/9 jours

Goût Goût épicé, plus savoureux que la plante adulte.

Aspect Petite semence sphérique dans les tons chauds de rouge marron à brun foncé.

Nutriment Excellente source de vitamines A, C, E aux propriétés antioxydantes et du groupe B, particulièrement B2, B6 et de vitamine K. Notables proportions de phosphore, calcium, magnésium, fer, zinc, mais également de potassium, manganèse, cuivre. Le germe de brocoli est particulièrement riche en chlorophylle sulforaphane.

Utilisation Accompagnement idéal, le brocoli s'accorde avec tout.

Formulation 50 g [65-9503-01B](#)/125 g [65-9503-12B](#)/250 g [65-9503-25B](#)



CHOU KALE - germes et micropousses

Germe d'un beau vert clair, au goût un peu amer. Procure des avantages nutritionnels comparables au brocoli et aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

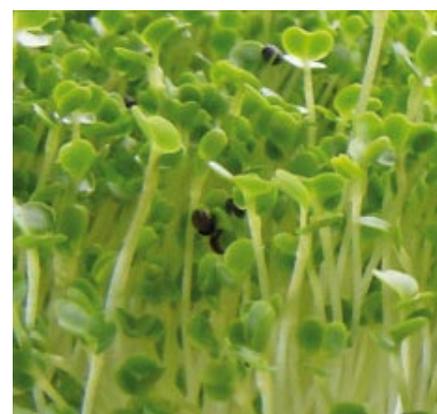
Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
6-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	3 : 1



Semences



Germes/4 jours



Micropousses/10 jours

Goût Goût prononcé de chou kale.

Aspect Petit grain rond brun foncé comme pour le chou chinois, mais un peu plus grand.

Nutriments Riche en vitamine K, le chou est aussi une source d'acide folique, de fer, de manganèse ainsi que de vitamines B1, B6 et C. On lui attribue également des propriétés apéritives, dépuratives et énergisantes.

Utilisation Les pousses de kale (ou chou frisé) enjolivent les salades et les potages.

Formulation 50 g [65-9533-01B](#)/125 g [65-9533-12B](#)/250 g [65-9533-25B](#)

CHOU – ROUGE – germes et micropousses

Germe d'un beau rouge pourpre, au goût un peu amer. Procure des avantages nutritionnels comparables au brocoli et aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
6-12	2-3	5-7	7-14	5 : 1	3 : 1



Semences



Germes/4 jours



Micropousses/10 jours

Goût Goût prononcé de chou rouge.

Aspect Petit grain rond brun foncé comme pour le chou chinois, mais un peu plus grand. Germe d'une magnifique couleur fuchsia à tige blanche avec deux folioles vertes.

Nutriment Riche en calcium, soufre, fer, magnésium, zinc, et vitamines A, B1, B2, B3, et C.

Utilisation Jolies germinations tricolores blanches, pourpres avec deux folioles vertes. Très décoratif pour tous vos plats.

Formulation 50 g [65-9517-01N](#)/125 g [65-9517-12N](#)/250 g [65-9517-25N](#)



CHOU-RAVE ROUGE - germes et micropousses

Les germes de chou-rave rouge renforcent le système immunitaire en plus d'avoir des propriétés digestives et un effet tonique sur l'organisme en raison de leur teneur élevée en vitamines et minéraux.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
6-12	2-3	5-7	7-14	5 : 1	3 : 1



Semences



Germes/6 jours



Micropousses/14 jours

Goût Goût prononcé de chou.

Aspect Petit grain rond brun foncé comme pour le chou rouge.

Nutriments Riche en sels minéraux : calcium, soufre, fer, magnésium, zinc et vitamines : A, B1, B2, B3 et C.

Utilisation A consommer en pousses crues de 2 à 3 cm, dans les crudités ou potages. Les petites pousses colorées seront très décoratives dans l'assiette.

Formulation 50 g [65-9520-01N](#)/125 g [65-9520-12N](#)/250 g [65-9520-25N](#)



FENOUIL - germes et micro-pousses

Le fenouil est une plante très aromatique au goût délicat. Il est utilisé dans la préparation de viandes, poisson et salade. Il est diurétique et aide dans l'élimination d'excès de liquides et de gras de l'organisme. Excellent stimulant de l'activité salivaire et de sécrétions gastriques.

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



Semences



Germes/6 jours



Micropousses/14 jours

Goût Saveur légèrement anisée. Agréable, parfumé, seul ou peut se mélanger avec d'autres semences.

Aspect Jolie semence striée marron clair.

Nutriment Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C. Riche en fer, phosphore, potassium, cuivre, calcium et manganèse.

Utilisation La semence germée de fenouil est très versatile et a une tonalité de saveur rafraîchissante qui permet un accord gustatif avec des mets salés ou sucrés. Agrémente facilement un sandwich, une salade, des tomates en vinaigrette, des crudités et bien plus.

LENTILLE (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



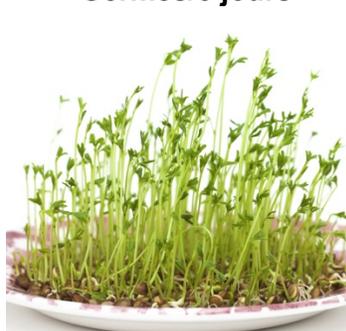
Germes/3 jours



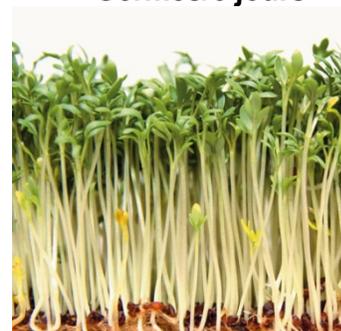
Germes/6 jours



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 aplatis, beige, vert foncé (le Puy), orangé (corail).

Nutriments 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).

Formulation Lentille rouge 50 g [65-6534-01B](#)/125 g [65-6534-12B](#)/250 g [65-9534-25B](#)
Lentille verte 50 g [65-6516-01N](#)/125 g [65-9516-12N](#)/250g [65-9516-25N](#)

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 semences 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 un tapis de germination, 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 semences 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.

POIS CHICHE – germes et micropousses

Le Pois Chiche se consomme avec un germe court. Sa consistance est ramollie quand il est germé. Pour une saveur plus fine, retirer les enveloppes avant la consommation.

Prétrempage semences (heures)	Rinçage (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/2 jours



Germes/5 jours

Goût Goût agréable et doux, texture croquante lorsque utilisé cru et fondante après une légère cuisson.

Aspect Semence assez grande au ton beige clair.

Nutriments Excellente source de manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium et molybdène (cofacteur de plusieurs enzymes). Riche en vitamines : B1, B2, B6, B9 et E. Le pois chiche renferme également des protéines, glucides et lipides.

Utilisation Le pois chiche germé se marie bien dans toutes les variétés de salades. Il est l'ingrédient de base dans la confection de purées tel que le populaire houmous qui requiert une légère cuisson (blanchir ou passer à la vapeur).

Astuce Le pois chiche double de volume au cours du trempage, il faut donc prévoir un récipient assez large. Après le trempage, baigner les semences et les regrouper dans le germeoir de 1 à 2 jours. Le pois chiche est prêt à l'emploi dès l'apparition du petit germe blanc. Bien laver et égoutter.

Formulation 50 g [65-9525-01B](#)/125 g [65-9525-12B](#)/250 g [65-9525-25B](#)

POIS - germes et micropousses

Prétrempage semences (heures)	Rinçage (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.

Nutriment 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.

Formulation 50 g [65-9511-01N](#)/125 g [65-9511-12N](#)/250 g [65-9511-25N](#)

POIS MAPLE (TACHETÉ) - germes et micropousses

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



Semences



Germes/3 jours



Micropousses/10 jours

Goût Leur goût est mi-sucré/mi-amer et très frais.

Aspect Grosse semence beige.

Nutriments Ils sont riches en vitamines, calcium, fer, phosphore et en acides aminés.

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.

Formulation 50 g [65-9535-01N](#)/125 g [65-9535-12N](#)/250 g [65-9535-25N](#)

RADIS DAÏKON - germes et micropousses

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



Semences



Germes/5 jours



Micropousses/8 jours

Goût Saveur relevée du radis.

Aspect La semence de radis daïkon est de taille moyenne aux tons chauds de brun rougeâtre. Germe vert pâle et délicat.

Nutriment Le radis daïkon contient les vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore.

Utilisation Peut accompagner les plats cuisinés et des salades de toutes sortes.

Astuce Le développement, à la base du germe, de petites racelles blanches ressemblant à un voile de moisissures, indique qu'il faut le baigner un moment.

Formulation 50 g [65-9509-01B](#), 125 g [65-9509-12B](#), 250 g [65-9509-25B](#)

Note : Le radis daïkon germé fermente facilement et se déshydrate, il est bon de le rincer fréquemment (3 à 4 fois par jour pendant la période estivale) et de l'humidifier.

RADIS RAMBO - germes et micropousses

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



Semences



Germes/5 jours



Micropousses/8 jours

Goût Une saveur épicée.

Aspect La semence de radis Rambo est de taille moyenne aux tons chauds de brun rougeâtre. Les germes de radis Rambo ont une jolie couleur pourpre

Nutriment Comme ils sont riches en vitamines et minéraux, ils aident à renforcer les muscles et à développer une bonne vision, en plus d'avoir des propriétés antiseptiques et d'améliorer la digestion et l'immunité.

Utilisation Leur goût relevé convient aux salades, aux poissons et aux viandes, et on les aime aussi bien crus que cuits.

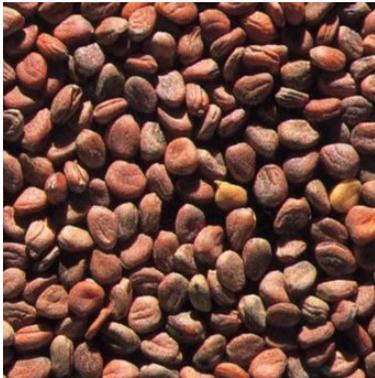
Astuce Le développement, à la base du germe, de petites radicelles blanches ressemblant à un voile de moisissures, indique qu'il faut le baigner un moment.

Formulation 50 g [65-9529-01B](#), 125 g [65-9529-12B](#), 250 g [65-9529-25B](#)

Note : Le radis Rambo germé fermente facilement et se déshydrate, il est bon de le rincer fréquemment (3 à 4 fois par jour pendant la période estivale) et de l'humidifier.

RADIS DAÏKON ROUGE (*Super Hong Vit*) – germes et micropousses

Prétrempage semences (heures)	Rinçage (jour)	Jours production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
6-12	2-3	2-3	5-14	7 : 1	n/d



Semences



Germes/3 jours



Micropousses/8 jours

Goût Saveur relevée du radis.

Aspect La semence est de taille moyenne aux tons de brun.

Nutriments Il contient des vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore.

Utilisation Peut accompagner des plats cuisinés et des salades de toutes sortes.

Astuce Le développement, à la base du germe, de petites radicelles blanches ressemblant à un voile de moisissures, indique qu'il faut le baigner un moment. On peut facilement remplacer le poivre commun par des semences germées de radis daikon rouge.

Formulation 50 g [65-2715-01N](#), 125 g [65-2715-12N](#), 250 g [65-2715-25N](#)

Le **radis daikon rouge germé** fermente facilement et se déshydrate, il est bon de le rincer fréquemment (3 à 4 fois par jour pendant la période estivale) et de l'humidifier.

RADIS ROSE DE CHINE - germes et micropousses

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



Semences



Germes/4 jours



Germes/5 jours



Micropousses/12 jours

Goût Saveur relevée du radis au goût prononcé un peu piquant.

Aspect La semence de radis rose de Chine est de taille moyenne vert clair. La tige de pousse est rose-pourpre.

Nutriment Le radis rose de Chine contient les vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore.

Astuce Le développement, à la base du germe, de petites radicelles blanches ressemblant à un voile de moisissures, indique qu'il faut le baigner un moment. Décore harmonieusement tous les plats.

Formulation 50 g [65-9519-01B](#), 125 g [65-9519-12B](#), 250 g [65-9519-25B](#)

Note : Le radis rose de Chine fermente facilement et se déshydrate, il est bon de le rincer fréquemment (3 à 4 fois par jour pendant la période estivale) et de l'humidifier.

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.

Nutriment 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.

Formulation 50 g [65-9606-01B](#)/125 g [65-9506-12B](#)/250 g [65-9506-25B](#)

Germes

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

Micro-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.



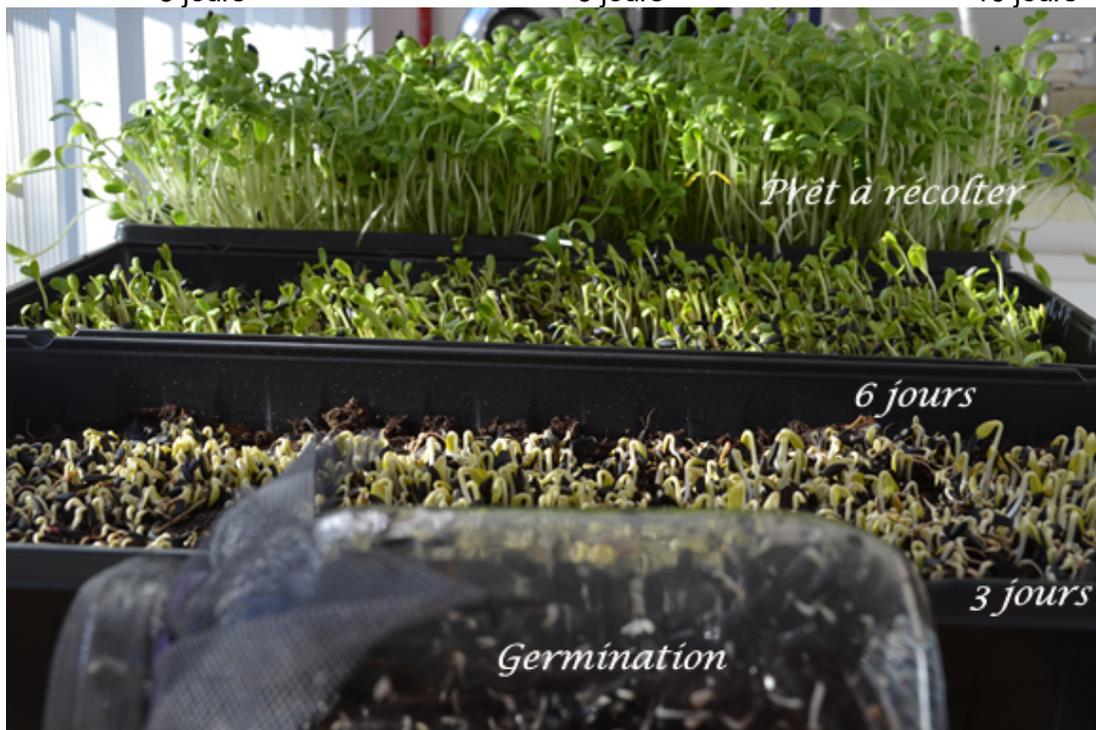
3 jours



6 jours



10 jours



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

TRÈFLE ROUGE - germes et micropousses

Dans la famille des légumineuses, la semence germée de trèfle, aujourd'hui très répandue, est originaire d'Europe et d'Asie. Le trèfle est une des semences les plus riches en vitamines et sels minéraux. Son aspect est très proche de la luzerne, mais d'un vert plus prononcé, le goût semblable.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
8-12	2-3	5-6	5-14	7 : 1	n/d



Semences



Germes 6 jours à l'obscurité



Germes 6 jours à la lumière



Micropousses 12 jours

Goût Un goût frais, voisin de la luzerne.

Aspect Fine petite semence dans les tons chauds de moutarde, marron ou brun.

Nutriment Contient les huit acides aminés essentiels et les vitamines A et C. Riche en minéraux. Calcium, fer, cobalt, iode, magnésium, manganèse, potassium, phosphore, sodium et zinc.

Astuce Tremper et rincer puis les placer en petit mont (2 cuillerées à soupe) au milieu du plateau ; dans un premier temps, les arroser à la périphérie du plateau et par la suite, quand le petit germe pointe, répartir délicatement les semences dans le germe. Après la récolte, baigner les germes pour éliminer les enveloppes qui se détachent et les sécher soigneusement. Se cultive aussi merveilleusement en coupelle grillagée (quantité : 1 cuillerée à café étalée en une couche après trempage).

Formulation 50 g 65-9504-01N/125 g 65-9504-12N/250 g 65-9504-25N

Questions et réponses



1. Je suis débutant(e). Par quelles semences commencer ?

Faire germer des semences, des pousses et des herbettes, c'est facile. Commencez par des semences faciles à germer comme le trèfle, la luzerne ou le radis. Pour découvrir les semences à germer, vous pouvez opter pour notre [collection un jardin dans votre cuisine](#) qui contient un germoir et de la luzerne, du trèfle rouge, des lentilles vertes, du chou rouge, du radis Daikon et notre mélange énergie.

2. Quel germoir choisir ?

Choisissez le germoir en fonction de ses spécificités et de vos besoins :

- 🌱 débutant, choisissez le bocal en verre
- 🌱 envie de faire germer plusieurs types de semences en même temps : choisissez le [germoir Biosta](#).

3. En quelle matière est le germoir ?

Le fait de plastique résistant recommandé pour les produits alimentaires et facile d'entretien.

4. Les semences W. H. Perron sont-elles sans OGM ?

Oui, nos semences à germer sont garanties sans OGM. Elles sont non traitées et sans additifs.

5. Quels sont les avantages nutritionnels de semences germées ?

A poids égal, les semences germées contiennent plus d'éléments nutritifs que tout autre aliment naturel connu. Comme ce sont de toutes jeunes plantes, elles contiennent des concentrations élevées d'enzymes, de protéines, de substances minérales, d'oligo-éléments et de vitamines naturelles.

Elles contiennent de précieuses fibres alimentaires qui sont bénéfiques pour l'intestin et pour la régularisation du processus digestif.

6. Dois ton rincer les semences ?

Rincez vos semences avec soin. Triez-le et retirez celles qui sont cassées ou abîmées, car elles ne germeront pas et risquent de pourrir.

7. Le trempage des semences. Pourquoi ?

Le trempage dans l'eau fait sortir la semence de sa période de repos ou **dormance**. Les semences vont se gorger d'eau, c'est l'amorce de la germination. La durée de trempage varie selon la dureté de la semence. Le trempage imbibe les semences et les rend moins dures au toucher.

8. Les semences ne germent pas. Pourquoi ?

Les semences ne germent pas lorsque :

- 🌱 elles sont trop serrées. Veillez à une bonne aération des semences.
- 🌱 elles ne sont pas irriguées correctement ou ont reçu trop d'eau
- 🌱 la température ambiante est trop élevée ou trop faible (température idéale : 18-22 °C ; pas de contact direct avec le soleil)
- 🌱 la qualité des semences est insuffisante (préférez les semences W. H. Perron à haut pouvoir germinatif). Respectez la devise d'une bonne germination : ni trop, ni trop peu !

9. Les semences moisissent. Que faire ?

Des moisissures peuvent apparaître lors de mauvaises conditions de culture :

- 🌱 accumulation d'humidité
- 🌱 trop ou trop peu d'eau
- 🌱 mauvaise température
- 🌱 luminosité inadaptée.

En cas de moisissure, jetez les semences et nettoyez le germoir à l'eau vinaigrée puis laissez-le sécher à l'air libre.

Attention à ne pas confondre les filaments de fines racelles (radis, froment...) avec la moisissure qui dégage une odeur caractéristique !

10. Les pousses se décomposent. Pourquoi ?

Il fait trop chaud dans la pièce, le rinçage et/ou l'égouttage sont insuffisants ou le germoir n'est pas correctement nettoyé entre les différentes germinations.

Quoi faire :

- 🌱 S'assurer qu'il ne fasse pas trop chaud dans la pièce.
- 🌱 S'assurer que les semences soient rincées et bien égouttées à tous les jours.
- 🌱 Nettoyer soigneusement le germoir après chaque germination.

11. Les semences sont entourées d'une enveloppe gélatineuse. Est-ce normal ?

Oui. Certaines semences telles que la roquette et le Basilic sont des semences mucilagineuses : au contact de l'eau, elles s'entourent d'une enveloppe de gel appelée mucilage. Pour la germination de ce type de semences, préférez un germeoir au bocal en verre. Rincez brièvement les semences une seule fois. Ensuite, irriguez-les tous les 2 jours en les vaporisant.

12. L'eau ne s'écoule pas. Pourquoi ?

Si l'eau ne s'écoule pas, vérifiez que les siphons rouges soient bien en place sur les écoulements d'eau (ne pas les enfoncer trop profondément). Veillez ensuite à ce que les siphons des différents paniers ne soient pas superposés mais décalés.

Enfin, lors des irrigations, veuillez à remplir le panier supérieur jusqu'à ce que le siphon soit totalement recouvert. Vous obtenez ainsi la pression nécessaire à l'écoulement de l'eau par appel d'air. Les paniers seront alors irrigués successivement et l'eau excédentaire récoltée dans le bac collecteur.

Si l'écoulement s'arrête, vous pouvez soit rajouter de l'eau, soit pencher légèrement les paniers de manière à ce que l'eau recouvre le siphon.

13. J'ai perdu les siphons rouges du germeoir.

Nous vendons des siphons de rechange. Communiquez avec nous ou consultez notre site web.

14. Comment manger les semences germées ?

Fraîches et croquantes comme si elles venaient de votre jardin, les semences germées donnent chaque jour de la couleur à vos plats. Elles vous permettent de réaliser salades croquantes, consommés et potages, omelettes, soufflés ou de relever plats de nouilles, de riz, de légumes, poissons ou viandes.

15. Les pousses ont un goût amer. Pourquoi ?

Les pousses ont été laissées trop longtemps dans le germeoir avant d'être mangées. Récolter les pousses un peu plus tôt pour un goût plus doux.

16. Comment et combien de temps conserver les semences germées ?

Après récolte, vous pouvez conserver les semences germées jusqu'à 5 jours au réfrigérateur, dans un bocal à peine humide et aéré.

Germes et micropousses — Tableau de production et de rendement



Catégorie : Germes					Jours de production	Rendement (ratio/poids)
Variété	Code	Form.	Prétrempage (heures)	Rinçage/égouttage par jour (2)	Germes	Germes
Fenugrec	65-9530	Bio	6-12	2-3	4-6	5 : 1
Haricot Mungo	65-9518	NT	8-12	2-3	2-5	2 : 1
Luzerne	65-9502	Bio	8-12	2-3	5-6	7 : 1
Mélange Énergie (3)	65-9512	NT	6-10	2	5-6	n/d
Mélange Vitalité	65-9513	NT	6-10	2	5-6	n/d
Soja	65-9510	NT	2-12	2-3	2-6	2 : 1

Catégorie : Germes et micropousses					Jours de production	Rendement (ratio/poids)		
Variété	Code	Form.	Prétrempage (heures)	Rinçage/égouttage par jour (2)	Germes	Micro-pousses	Germes	Micro-pousses
Blé Hard Red Winter	65-9527	Bio	12	2-3	2-3	8-10		
Brocoli Rabb	65-9503	Bio	8-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	3 : 1
Chou kale	65-9533	Bio	6-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	3 : 1
Chou rouge	65-9517	Nt	6-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	3 : 1
Chou-rave rouge	65-9520	NT	6-12	2-3	5-7	7-14	5 : 1	3 : 1
Lentille rouge	65-9534	NT	8-12	2-3	2-3	n/d	2 : 1	n/d
Lentille verte	65-9516	Bio	8-12	2-3	2-3	n/d	2 : 1	n/d
Pois	65-9511	Nt	8-12	2	2-3	10-14	2 : 1	1 : 1
Pois chiche	65-9525	Bio	8-12	2-3	2-4	10-14	2 : 1	1 : 1
Pois Maple (tacheté)	65-9535	NT	8-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	1 : 1
Radis Daïkon	65-9509	Bio	6-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	n/d
Radis Rambo	65-9529	Bio	6-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	8 : 1
Radis rose de Chine	65-9519	Bio	6-12	2-3	3-6	5-14	5 : 1	n/d
Radis Super Hong Vit	65-2715	NT	6-12	2-3	2-3	5-14	7 : 1	12 : 1
Trèfle rouge	65-9504	NT	8-12	2-3	5-6	5-14	7 : 1	n/d

Catégorie : Micropousses				Jours de production	Rendement (ratio/poids)
Variété	Code	Form.	Prétrempage (heures)	Micro-pousses	Micro-pousses
Aneth	65-9531	Bio	Non	12-15	4 : 1
Basilic (1)	65-9515	Nt	Non	14-21	3 : 1
Betterave	65-9507	Bio	Non	14-21	3 : 1
Coriandre Mono	65-9522	Bio	Non	14-21	3 : 1
Fenouil	65-9521	Bio	Non	13-14	4 : 1
Roquette cultivée (1)	65-9508	Nt	Non	5-14	10 : 1
Tournesol	65-9506	Bio	8-12	8-12	6 : 1

(1) **Semences mucilagineuses** : Au contact de l'eau, ces semences libèrent une substance gélatineuse. Si possible, arroser la base et bien drainer.

(2) **Rinçage/égouttage** : Rincer tel que recommandé et bien égoutter. Ne pas laisser d'eau stagnante.

(3) Contient des semences mucilagineuses (lin et roquette).

Important : Les temps de production des germes et des pousses ainsi que leurs rendements peuvent varier en fonction de nombreux critères tels que la température ambiante, celle de l'eau, le lot de semences, le stade de récolte, le type d'éclairage, la densité du semis, le substrat, etc.