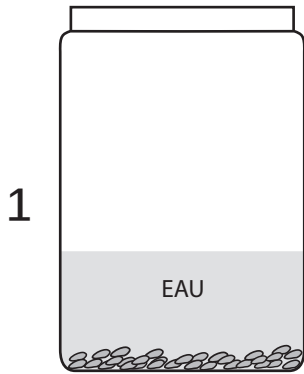


FAIRE POUSSER DES GRAINES GERMÉES CHEZ SOI C'EST FACILE !



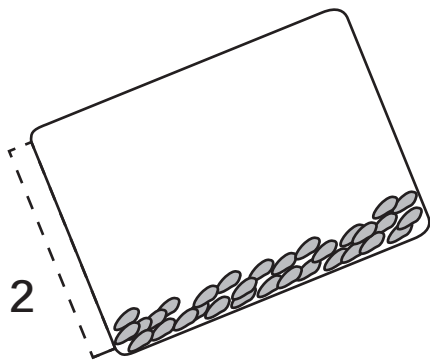
Matériel rudimentaire nécessaire :

- un peu d'eau de source
- des graines à germer
- un bocal (ou récipient similaire)
- de la tulle (ou tissu similaire)
- un élastique



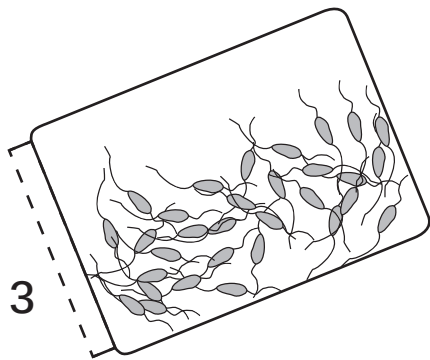
Etape 1

Mettre quelques graines dans le bocal de manière à ne plus voir le fond puis les recouvrir largement d'eau de source (les graines vont gonfler) et laisser reposer toute une nuit (dépend du type de graine)



Etape 2

«Fermer» le bocal avec la tulle et l'élastique vider l'eau dans l'évier et rincer les graines à travers la tulle en remuant un peu pour décoller les graines entre elles, puis vider l'eau. Remuer le bocal vide d'eau pour répartir les graines. Placer l'ensemble dans une position inclinée de manière à permettre à l'eau de ne pas stagner dans le bocal et aux graines de respirer (sur le bord d'une assiette à soupe, ou sur l'égouttoir par exemple). De préférence recouvrir le bocal d'un tissu opaque (vieux t-shirt, chaussette noire...) pour garder les graines dans l'obscurité



Etape 3

Rincer les graines deux fois par jour de manière à ce qu'elles restent humides, laisser le bocal incliné entre les rinçages. Lorsque les cotylédons commencent à apparaître, découvrir pour permettre la photosynthèse. Les graines sont déjà comestibles, mais on peut attendre encore un peu la coloration chlorophyllienne. Avant consommation, enlever en rinçant un maximum des téguments résiduels qui sont peu digestes. Les graines germées peuvent être conservées quelques jours au réfrigérateur, en veillant à continuer à les rincer régulièrement

Différentes graines peuvent être consommées germées, et des outils plus pratiques existent sur internet ou en magasin bio, renseignez-vous.

Bon appétit !

Pour plus d'informations, et découvrir les activités de l'association Salad'arité :

UNIVERSITÉ
LUMIÈRE
LYON 2

*Avec le soutien
du FSDIE Lyon 2*

Site web : <http://saladarite.wordpress.com>

Mail : saladarite.asso@gmail.com

Page et groupe Facebook : Salad'arité