

## Instructions pour le germoir Sproutmaster

1. Rincez le fond du germoir pour empêcher les graines de petite taille de passer au travers. Choisissez la ou les variétés à faire pousser et mesurez les quantités adéquates.
2. Pour les petites semences (luzerne, trèfle, canola, brocoli, etc.), utilisez ½ à 1 cuillerée à soupe pour chaque moitié du germoir. Pour les graines de plus grosse taille, utilisez 1/4 à 1/3 de tasse. (Selon les variétés, les graines peuvent bénéficier de 2 à 8 heures de trempage avant de commencer). Une fois vos graines dans le germoir, rincez et égouttez pour laver les graines (en le tenant légèrement incliné pour enlever l'excédent d'eau). Étalez-les ensuite uniformément dans le germoir.
3. Placez le germoir sur un des couvercles **avec le logo vers le haut** (ceci est important pour la ventilation), et couvrez le germoir avec l'autre couvercle. Ne le placez pas à la lumière directe.
4. Rincez matin et soir en immergeant votre germoir dans l'évier ou dans un récipient rempli d'eau fraîche, en le passant doucement sous l'eau du robinet ou en utilisant un vaporisateur. **Égouttez soigneusement** (surtout pour la famille du brocoli) après chaque rinçage en inclinant un coin du germoir pour enlever l'excédent d'eau.
5. Après trois à cinq jours vous pourrez commencer à profiter de vos pousses (pour la luzerne et autres petites graines, certaines peuvent prendre jusqu'à 14 jours). Pour garder vos pousses fraîches et croustillantes, utilisez le Sproutmaster avec les deux couvercles, logos vers l'extérieur, et mettez-le au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les mettre dans un autre contenant et recommencer avec de nouvelles semences. **Assurez-vous que vos pousses sont bien égouttées avant la réfrigération, elles se conserveront mieux.**

## Conseils et options

La luzerne, le trèfle rouge, le radis, le fenugrec et toutes autres petites graines peuvent être cultivées jusqu'à 4 cm de longueur. Lorsque que les germes commencent à toucher le couvercle supérieur, remplacez-le par un sac de plastique en laissant de l'espace pour permettre aux pousses d'allonger et de verdir.

Certaines variétés de pois et lentilles sont meilleures petites avec des germes de 1 à 2 cm de longueur, car elles durcissent en grandissant. Si vous voulez de longues pousses de pois, **goûtez-les durant le processus et utilisez-les quand vous les aimez.**

Pour faire verdir les pousses, laissez-les pendant quelques heures à la lumière (non directe), sans le couvercle. Couvrez-les légèrement avec un sac de plastique afin de conserver l'humidité.

Les pousses se cultivent mieux entre 20 ° C et 25 ° C (70 ° F et 80 ° F), utilisez donc de l'eau tiède pour le trempage et le rinçage dans un endroit où la température est fraîche et de l'eau froide si la température ambiante est plus élevée.

Pour empêcher les racines de pousser à travers le fond du germoir (lorsque les germes commencent à pousser), fermez le couvercle solidement, retournez-le et secouez. Cependant, cette méthode rend l'obtention de belles et grandes pousses vertes impossible.

Pour augmenter le rendement de votre germoir, vous pouvez faire germer préalablement vos graines pendant 2 ou 3 jours dans un pot (voir nos instructions de germination en pot). Mettez vos pousses germées dans le germoir et vous aurez de belles pousses en seulement quelques jours, avec très peu de racines à travers la grille.

Retirez le surplus de cosses (si désiré) en agitant doucement les pousses dans l'évier rempli d'eau fraîche. Récupérez les pousses à égoutter, (vous pouvez utiliser une essoreuse à laitue) le reste des cosses vides peuvent être jetées.

Les tournesols, les céréales, les pois et plusieurs autres variétés de semences peuvent donner de grandes pousses vertes dans le Sproutmaster. Commencez avec les mêmes instructions, mais en utilisant une seule couche de graines dans le germoir. Rincez et égouttez deux fois par jour jusqu'à ce que les pousses soient de 5 cm à 10 cm plus hautes que le germoir, mais avant qu'un deuxième jeu de feuilles (vraies feuilles) commence à se former. Cela peut prendre de 8 à 14 jours. Au moment voulu, récoltez vos pousse en les coupant au-dessus des racines.

Pousses de tournesol : lorsque les racines ont commencé à pousser, placez le germoir dans un récipient et remplissez-le avec 1 cm d'eau (évités les contenants en métal qui pourraient rouiller). Cette méthode vous donnera de belles pousses sans avoir à les arroser (vous devez cependant maintenir le niveau d'eau).

Lorsque vous videz votre germoir, nettoyez-le doucement avec une brosse et vous êtes prêt à recommencer. Les taches peuvent être enlevées en frottant avec un mélange de bicarbonate de soude et de vinaigre dilué.

**Remarque : Le Sproutmaster ne va pas au lave-vaisselle.**