

## Les pousses en germoir plat :

Pousses vs germinations, la différence : les germinations sont des grains qui sont consommés au stage de germe (lentilles, luzerne...), plus souvent faites en germoir.

Les pousses se mangent au stade de jeune verdure, au moment où les feuilles apparaissent (tournesol, maïs, radis...), produites sur terreau ou en germoir plat. Une grande partie des variétés peuvent être consommées à ces différentes étapes.

- TREMPAGE - Faites tremper les semences dans l'eau. Suivez les instructions selon la variété. Rincez. Étalez les semences sur la grille du germoir.
- MÉTHODE - Vaporisez les semences deux fois par jour, égouttez, et refermez le germoir. Faites attention de ne pas déranger les racines qui se forment dans le grillage. Lorsque les racines sont formées et dépassent du grillage, remplissez le contenant inférieur avec de l'eau de façon à ce que les racines touchent à l'eau. Vous pouvez alors cesser d'utiliser le couvercle.
- RÉCOLTE - Selon la variété, les pousses sont prêtes à utiliser en 8 à 10 jours (avant qu'un 2e jeu de feuilles apparaisse). Vous pouvez les utiliser à mesure ou les ranger au réfrigérateur une fois bien égouttées. Elle se conservent 1 à 2 semaines.

*Petit truc pour aider à retirer les cosses de tournesol (ou variété similaire) : 2- 3 jours avant la récolte de vos pousses, vaporisez les feuilles et mettez un sac plastique autour du germoir pour créer une mini-serre. Frottez ensuite délicatement le dessus des pousses et les cosses devraient tomber facilement.*

manoverde

info@manoverde.ca

## Trucs et astuces (général)

- Pousses vs germinations, la différence : les germinations sont des grains qui sont consommés au stade de germe (lentilles, luzerne...), plus souvent faites en germoir. Les pousses se mangent au stade de jeune verdure, au moment où les feuilles apparaissent (tournesol, maïs, radis...), produites sur terreau ou en germoir plat. Une grande partie des variétés peuvent être consommées à ces différentes étapes.
- Les pousses se cultivent mieux entre 20 ° C et 25 ° C, utilisez 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 séparer les cosses de vos germinations, mettez-les dans un grand bol d'eau et remuez. Elles flotteront à la surface et seront ainsi faciles à retirer.
- Retirer des cosses de tournesol (ou variété similaire) : 2- 3 jours avant la récolte de vos pousses, vaporisez les feuilles et mettez un sac plastique autour du germoir pour créer une mini-serre. Frottez ensuite délicatement le dessus des pousses et les cosses devraient tomber facilement.
- Les pousses et germinations n'ont pas besoin de soleil, laissez votre germoir à portée de main et à la vue pour ne pas oublier de les arroser.
- Ce n'est pas de la moisissure : si vous apercevez une matière blanche cotonneuse autour des racines (radis, brocoli, etc), ne vous inquiétez pas, elle fait partie de leur système racinaire, c'est normal.
- Semences mucilagineuses : au contact de l'eau, certaines semences forment une enveloppe gélatineuse (basilic, roquette, chia, etc.), elles n'ont pas besoin de temps de trempage.
- Semences agglutinées : pour éviter l'excédent d'eau, veillez à défaire les germinations emmêlées pour permettre un meilleur drainage.
- Pour une meilleure conservation des semences, vous pouvez les mettre au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

manoverde

info@manoverde.ca