

*Avec **Mon Germoir**, je peux faire germer toutes les graines, les « classiques » comme les « mucilagineuses ».*

Les graines mucilagineuses sont la moutarde, la cressonnette, le cresson, le lin, le basilic, la roquette, le chia et le pourpier (pas besoin de tout connaître par cœur, je me réfère au dos du sachet de graines).

Les nombreuses autres graines sont classées en plusieurs familles : les aromatiques, les céréales, les légumineuses, les liliacées et les oléagineuses.

Les méthodes de germination sont un peu différentes entre les mucilagineuses et les autres... mais toujours très faciles ! Une fois germées, les graines se consomment telles quelles, riches en vitamines, enzymes et autres nutriments, il est inutile de les cuire.

POUR LES GRAINES, TOUTES LES GRAINES, SAUF LES MUCILAGINEUSES

1. Je dose ma quantité de graines

J'épale mes graines sur la grille pour estimer la quantité (2 à 3 cuillères à café de graines sèches par personne).

Attention les graines vont prendre environ deux fois plus de place sur la grille, il ne faut donc pas la remplir complètement.

2. Je laisse tremper 8 à 12 heures

Je verse mes graines dans le bol inférieur et je verse de l'eau propre et potable dessus. Il faut qu'elles baignent largement.

Je vais les laisser tremper ainsi pendant 8 à 12 heures (les temps de trempage sont indiqués au dos des paquets de graines).

L'eau va faire cesser la « dormance » des graines et leur dire qu'il est temps de pousser !

3. Je verse les graines sur la grille

Je le fais au dessus de l'évier et l'eau de trempage est jetée (vous pouvez aussi la récupérer pour arroser vos plantes).

4. Je repose la grille sur le bol inférieur

Puis je répartir mes graines sur l'ensemble de la grille, à l'aide d'un couteau propre par exemple. Il faut éviter de superposer les graines car elles manqueront d'air et ne germeront pas, si j'en ai mis de trop, j'en enlève sinon c'est toute ma culture qui risque d'être ratée.

5. Je pose le bol supérieur sur la grille

Les graines, au début de leur germination, ont besoin de très peu de lumière.

6. Je les arrose délicatement 2 à 3 fois par jour

Je les arrose pendant le nombre de jours indiqué au dos du paquet...

Éventuellement un peu plus ou un peu moins longtemps, en fonction des mes goûts... il suffit de goûter pour savoir !

Je peux utiliser un pistolet spray (comme pour l'arrosage des plantes) ou même sous un très léger filet d'eau sous le robinet

7. C'est prêt ! je me régale

Je peux les manger tout de suite ou un peu plus tard, mes graines germées maison se conservent

pendant 3 à 4 jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique. Pas de tri, tout se mange !

8. Je nettoie Mon Gerموir

Dans l'alimentation crue et particulièrement pour les graines germées, il est impératif d'avoir des ustensiles bien propres. Une fois encore c'est facile, Mon Gerموir peut passer au lave-vaisselle !

POUR LES GRAINES MUCILAGINEUSES, IL FAUT UN PETIT PEU PLUS DE SUIVI

1. Je dose ma quantité de graines

J'épale mes graines sur la grille pour estimer la quantité (2 à 3 cuillères à café de graines sèches par personne).

Attention, le volume des graines va grossir de 2 à 4 fois et donc prendre plus de place sur la grille, il ne faut donc pas la remplir complètement.

2. Je laisse tremper 15 minutes

Je verse mes graines dans le bol inférieur et je verse de l'eau propre et potable dessus. Il faut qu'elles baignent largement.

Je vais les laisser tremper ainsi pendant 15 minutes (les temps de trempage sont indiqués au dos des paquets de graines).

L'eau va faire cesser la « dormance » des graines et leur dire qu'il est temps de pousser !

Il va se créer un mucilage « gélatineux » autour des graines, c'est tout à fait normal et il va s'estomper dans les jours suivants.

3. Je verse les graines sur la grille

Je le fais au dessus de l'évier et l'eau de trempage est jetée (vous pouvez aussi la récupérer pour arroser vos plantes).

4. Je mets de l'eau dans le bol inférieur jusqu'à 1 cm du bord

Lorsque les graines développeront des racines, elles viendront se « nourrir » dans cette eau mais il ne faut pas que l'eau touche le dessous de la grille, ainsi les racines des graines auront également l'air dont elles ont besoin.

5. Je repose la grille sur le bol inférieur

Puis je répartis mes graines sur l'ensemble de la grille, à l'aide d'un couteau propre par exemple. Il faut éviter de superposer les graines ou elles manqueront d'air et ne germeront pas, si j'en ai mis trop, j'en enlève ou c'est toute ma culture qui risque d'être ratée.

Pas besoin de mettre le bol supérieur pour les graines à mucilage.

6. Je les arrose délicatement 2 fois par jour jusqu'à l'apparition des racines

Je peux utiliser un pistolet spray (comme pour l'arrosage des plantes) ou bien les passer sous un léger filet d'eau du robinet.

Les racines vont apparaître en dessous de la grille, au bout de 2 ou 3 jours.

7. Lorsque les racines apparaissent, je change l'eau et j'arrose 1 fois par jour

Le mucilage va s'écouler dans l'eau du bol inférieur et il est donc conseillé de la changer tous les jours et de remplir à nouveau le bol inférieur jusqu'à 1 cm du bord.

L'eau vidée peut être utilisée pour arroser mes plantes.

8. Quand c'est prêt, je coupe les jeunes pousses pour ne manger qu'elles

Lorsque les graines ont fini de germer/pousser (le nombre de jour est indiqué au dos du paquet), je coupe les jeunes pousses à ras des graines.

Je jette les graines et je me régale avec de jeunes pousses !

9. Je nettoie Mon Gerموir

Dans l'alimentation crue et particulièrement pour les graines germées, il est impératif d'avoir des ustensiles bien propres. Une fois encore c'est facile, Mon Gerموir peut passer au lave-vaisselle.