



Coupelle de germination pour graines à mucilage

Au contact de l'eau, certaines graines développent un film gluant et collant, le mucilage. Il s'agit du basilic, du chia, du cresson (alénois et fontaine), du lin, de la moutarde, de la perilla, du pourpier, de la roquette, de la cameline... Ces graines ne peuvent pas germer dans les germinoirs conventionnels. Vous pourrez par contre obtenir un excellent résultat à l'aide de la coupelle de germination, en suivant les instructions qui suivent.

Votre germinoir est composé de deux parties :

- une coupelle en céramique blanche
- une grille en plastique garanti sans phtalates ni bisphénol A.

Bien laver ces accessoires avant toute première utilisation.

① Prélevez une cuillère à café de graines. Germinez et rincez les graines pendant environ 30 secondes dans un tamis sous le robinet d'eau froide. Puis versez-les dans un verre d'eau, et faites-les tremper une quinzaine de minutes.

② Étalez vos graines en fine couche sur la grille de façon à la recouvrir entièrement, en évitant au maximum que les graines se superposent.

③ Remplissez d'eau votre coupelle jusqu'à 4-5 mm du bord, et déposez la grille de manière à ce qu'elle flotte.

④ Humidifiez les graines une fois par jour à l'aide d'un pistolet brumisateur. Pensez à renouveler l'eau de la coupelle dès qu'elle prend une légère couleur marron (tous les 2 jours environ), en veillant à toujours la

remplir jusqu'au même niveau.

⑤ Pour la récolte, découpez les jeunes pousses à leur base à l'aide de ciseaux. Vous pouvez étaler la récolte sur plusieurs jours, en prélevant par petites surfaces. Quand toute la grille a été récoltée, jetez le tapis de graines et les racines à la poubelle.

Pour une maîtrise parfaite de la sécurité alimentaire, il est conseillé de laver vos graines germées avant leur consommation dans de l'eau vinaigrée (environ 5% de vinaigre dans le volume d'eau).

Recommencez une nouvelle culture, en prenant soin préalablement de bien nettoyer votre grille et votre coupelle.

Temps indicatifs de germination :

- Cresson : 10 à 12 jours
- Roquette : 9 à 11 jours
- Lin : 7 à 9 jours
- Moutarde : 6 à 8 jours
- Basilic : 18 à 20 jours
- Cameline : 7 à 9 jours
- Chia : 7 à 9 jours
- Perilla : 8 à 10 jours