

## Méthode # 2 : Comment faire ses jeunes pousses

4. Étendre un pouce de terreau et le saturer d'eau.
5. Semer les graines de façon très rapprochée et sans chevauchement.
6. Recouvrir avec un autre plateau ou du papier journal pour conserver l'humidité. Après 2 ou 3 jours, lorsque les petites pousses auront atteint 3 à 5 cm (1 à 2 po) de haut, découvrir pour qu'elles poursuivent leur croissance à la lumière.
7. Arroser quotidiennement et d'une fois si le terreau semble très sec.
8. Récolter après 8 à 12 jours lorsqu'elles sont d'un beau vert et que les pousses atteignent environ 10 cm à 20 cm de hauteur.



## Consommation

On mange les germes et pousses telles quelles, en salade, ou mélangées à n'importe quelle nourriture. Par exemple, luzerne et pousses de tournesol dans des sandwiches, des germes de tournesol et de sarrasin dans du gruau, du blé germé ou pour remplacer le couscous dans du taboulé.

## Où s'en procurer?

Vous pouvez vous procurer des graines en vrac dans n'importe quelle épicerie d'aliments naturels, dans les groupes d'achat ou vous pouvez les commander sur les sites internet de certains semenciers.



798 12e Rue  
Québec, Québec  
G1J 2M8

Téléphone: 418-523-4580  
Courriel: [info@craquebitume.org](mailto:info@craquebitume.org)  
[www.craquebitume.org](http://www.craquebitume.org)

## Faire ses pousses et germinations

### Avantages des pousses et germinations

**Économique:** la plupart des graines sont très abordables et produisent une abondante quantité de nourriture de qualité qui remplace avantageusement plusieurs aliments dispendieux.

**Nutritionnel:** pousses et germes sont parmi les aliments les plus riches en enzymes, protéines, vitamines, antioxydants et minéraux assimilables, et elles seraient également alcalinisantes.

**Écologique:** permet de produire localement des aliments végétaux frais à l'année longue, c'est donc une alternative intéressante à l'importation d'aliments frais.



# Méthode # 1

## Comment faire ses germinations

### Matériel nécessaire pour les germinations

Faire ses propres germinations est très économique. Il est d'autant plus facile de faire soi-même son équipement avec du matériel de base soit:

- des pots de verre
- des élastiques
- des bouts de moustiquaire
- un support à vaisselle ou égouttoir avec contenant pour recueillir l'eau (très utile, mais pas obligatoire)

Toutes sortes d'équipement sont aussi vendus en magasin.



### Méthode pour les germinations

1. Faites tremper vos graines dans un peu d'eau. Le temps de trempage varie selon les graines utilisées, consultez le tableau de trempage des germinations ci-haut.

Une nuit suffit généralement pour le trempage. De plus, une à trois cuillères à soupe de graines suffit pour un pot moyen.

2. Recouvrez votre pot d'une moustiquaire retenue par une bande élastique solide. Lorsque le temps de trempage est écoulé, rincez jusqu'à ce que l'eau soit claire (environ 3 fois) et égouttez pour que les graines ne demeurent pas trop humides.

3. Placez les pots en position inclinée, pour que l'excédent d'eau s'écoule facilement et qu'il y ait une bonne circulation d'air. On peut se servir d'un bac à vaisselle en prenant soin de mettre le récipient pour recueillir l'eau dessous.

4. Mettez à la noirceur ou recouvrez d'un tissu. Les germinations aiment la noirceur.

5. Rincez les germinations deux fois par jour jusqu'à maturité. Il est important de bien respecter cette fréquence de rinçage, sinon les germinations sécheront. Tout comme la plante, elles ont besoin d'eau pour demeurer en vie.

**Note :** Les petites graines tels le fenugrec, la luzerne, le trèfle, et le radis, doivent être exposées à la lumière les deux derniers jours de germinations. L'eau de trempage des graines est un excellent fertilisant des plantes intérieures.

# Méthode # 2

## Comment faire ses jeunes pousses

Il est aussi possible de faire germer les graines sur terreau afin d'obtenir de succulentes jeunes pousses de plantes. Les plus populaires sont les pousses de tournesol, de sarrasin ainsi que l'herbe de blé. Cependant, il est possible de faire germer et pousser plusieurs autres variétés : pois verts, lentilles, seigle, maïs, radis, kale...



### Méthode pour les jeunes pousses

1. Faites tremper 250mL (1t.) de graines de votre choix toute une nuit dans un pot.

2. Égouttez et laissez germer les graines à l'obscurité durant 12 heures ou jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.

3. Prendre un plateau pour les semis, un cabaret de cafétéria ou encore réutiliser un grand contenant en plastique dont vous aurez perforé le fond.