

Un germoir fait maison mode d'emploi

Différents mélanges préparés de graines germées sont disponibles dans le commerce, en épicerie bio. Mais on peut aussi récolter et composer nos propres sélections ! Avec un simple bocal en verre et un carré de mousseline ou une compresse de gaze, nous pouvons réaliser très facilement un germoir. Les ustensiles sont les suivants : Un grand bocal, un carré de mousseline ou une compresse de gaze (ou encore un morceau de toile moustiquaire), un élastique.

Réalisation **atelier** **re**cré



1. Trempage des graines :

Mettez une cuillère à soupe de graines dans le bocal, rincez bien, puis recouvrez d'eau. Laissez-les tremper entre 4 et 24 heures selon les graines :

- Pois chiches, soja : 12 à 24 h
- Maïs : 12 à 20 h
- Blé, lentilles, seigle, riz, poireau : 10 à 12 h
- Radis : 5 à 6 h
- Tournesol décortiqué, trèfle, quinoa : 4 h
- Funegrec, chanvre, sésame : 6 à 10 h.



2. Germeur, étape 2 :

Videz l'eau de trempage puis rincez les graines sous le robinet, avec de l'eau fraîche mais pas trop froide. Recouvrez d'eau les graines pour les faire germer. Recouvrez le bocal avec le carré de mousseline ou de gaze, en le fixant avec l'élastique.



3. Germeur, 3^{ème} étape :

Placez le bocal tête en bas et incliné à 45°, par exemple en le posant sur un égouttoir à vaisselle. Laissez-le dans une pièce bien chauffée et recouvrez-le avec un torchon pour le préserver de la lumière. Les graines doivent être bien réparties le long du bocal, et pas entassées contre la toile : elles ont besoin de respirer pour germer. Rincez-les à nouveau environ deux fois par jour : par exemple le matin et le soir (on peut garder l'eau de rinçage pour arroser ses plantes...). Avant de les consommer (en salade, sur une poêlée, dans un sandwich...), rincer dans une eau vinaigrée à 5%. Le temps de germination (jeune pousse avec premières feuilles) varie de 1 à 5 jours selon les graines, voire plus :

- Pois chiches, soja et chanvre : 3 à 5 jours
- Blé, funegrec : 2 à 5 jours
- Tournesol : 1 à 2 jours (utilisez toujours des graines décortiquées)
- Lentilles, riz : 3 à 4 jours
- Seigle, maïs, quinoa, sésame : 2 à 3 jours
- Alfa, radis, fenouil, trèfle : 5 à 6 jours
- Poireau : 10 à 15 jours



Graines à mucilage (film gluant collant au contact de l'eau), la germination se fait sur une coupelle ou est disposée une mousseline ou une compresse de gaze humidifiée d'eau au brumisateur une ou deux fois par jour, après un pré-trempage de 15 min.

- Moutarde : 6 à 8 jours
- Chia, Cameline, lin : 7 à 9 jours
- Roquette, cresson : 9 à 12 jours
- Basilic : 18 à 20 jours