La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

# Germination de graines comestibles

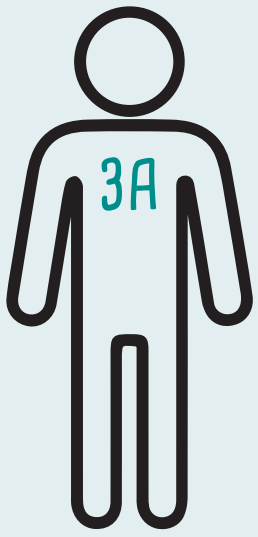
COÛT




TEMPS DE RÉALISATION




AGE MINIMUM




DIFFICULTÉ



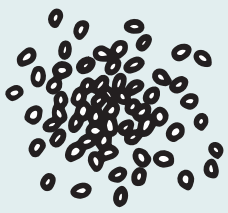


**DATE //** AVRIL 2020
**AUTEUR //** GOUTNATURE.RE
**CONTACT //** CONTACT@LARAFFINERIE.RE

LES UTILISATEUR.ICES DE CETTE FICHE S'ENGAGENT À RESPECTER LES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE SÉCURITÉ - UTILISATION LIBRE

# Fiche Tuto Germination de graines comestibles Rec-16

## = Ingrédients =

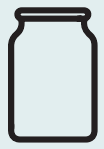


# Graines à germer
(usage alimentaire)



Eau potable

## = Matériels =



Bocal sans couvercle



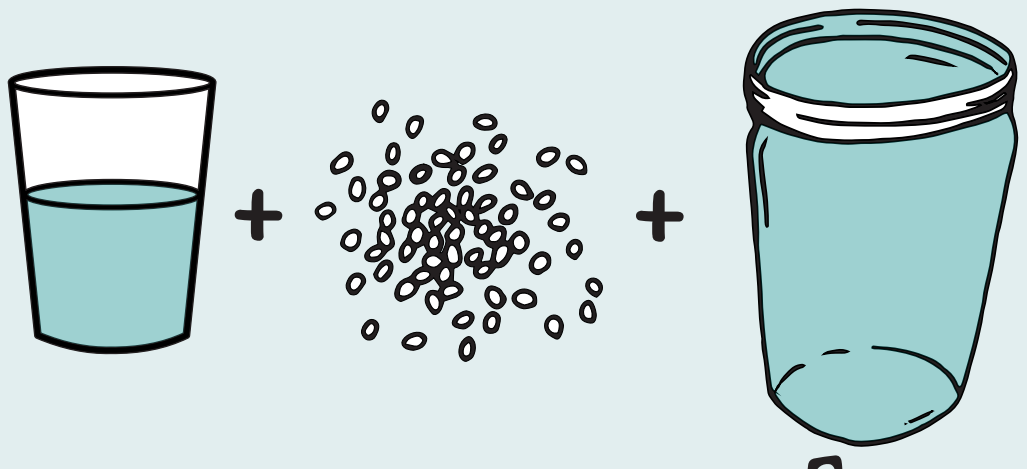
Moustiquaire en plastique (trame)



Gros élastique

## = Les étapes =

① Mettre à tremper les graines au moins 12 heures dans un bocal rempli d'eau. Ne pas dépasser 1/4 du volume du bocal en graines sèches.



② Après trempage, bien rincer et placer la trame plastique avec l'élastique. Disposer le bocal à 45° ou 90° pour qu'il puisse s'égoutter





③ Rincer les graines 2 fois par jour. Laisser germer (3 à 7 jours en fonction de la taille).

④ Ôter les téguments des graines par flottation.