

Gerموير



Bonjour

Moi, c'est votre nouveau gerموير qui vous permet de cultiver facilement vos propres pousses et graines germées. Celles qui réussissent le mieux avec moi sont les haricots mungo, l'alfalfa, le chou rouge et le radis vert et rouge. Par contre, je n'aime pas celles qui produisent une substance visqueuse, par exemple les graines de cressonnette ou de moutarde.

Avant la première utilisation, rincez tous mes éléments. C'est d'autant plus facile puisque je passe au lave-vaisselle!

Utilisation:

1. Trempage des graines: faire tremper 4 à 12 heures dans le bocal en verre 1 à 2 cuillères à soupe de graines dans de l'eau fraîche. **(photo 1)**

Ensuite placer le tamis et vider l'eau de trempage. **(photo 2)**

2. Germination: poser le bocal en verre avec le tamis dans la coupelle. Installer dans un endroit clair, mais éviter la fenêtre et l'ensoleillement direct.

3. Rincer matin et soir jusqu'à la récolte: remplir d'eau fraîche par le tamis **(photo 3)** et vider l'eau aussitôt. Bien laisser égoutter et replacer dans la coupelle.

Pas de souci: les petites racines ne doivent pas forcément traverser le tamis ou être toujours orientées vers le bas.

Lors du dernier rinçage avant la récolte, secouer légèrement le bocal en verre et incliner le tamis en vidant l'eau: vous pourrez ainsi rincer les enveloppes des graines. **(photo 4)**

4. Récolte: les pousses/graines germées sont prêtes à être récoltées au bout de 4 à 6 jours.



Utilisation:

Dans les salades, smoothies, soupes, poêlées de légumes, sur du pain ou dans des sauces, crues ou cuites. Observer la description sur l'emballage des graines..

Bon à savoir:

Pendant les premiers jours de la germination se forment de fines radicules qui, en raison de leur aspect duveteux, peuvent faire croire à de la moisissure. C'est normal.

Après la récolte, pousses et graines germées peuvent se garder 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Amusez-vous bien et faites le plein de santé!