



# Germeoir à étages

Votre germeoir est composé de trois parties (photo 1) :

- Un couvercle
- Deux plateaux de germination.
- Un égouttoir.

Avant d'utiliser votre germeoir, lavez le bien à l'eau claire avec éventuellement un peu de savon de vaisselle. Ne pas mettre votre germeoir au lave -vaisselle.

**Étape 1 :** Prélevez en moyenne une cuillère à soupe de graines par plateau de germination, et laissez-les tremper une nuit entière dans un verre rempli d'eau.

**Étape 2 :** Le lendemain matin, versez vos graines dans les plateaux de germination, au-dessus de votre évier. Rincez-les environ une minute sous le robinet d'eau froide. Empilez ensuite vos 2 plateaux sur l'égouttoir et recouvrez-les avec le couvercle.

**Étape 3 :** Deux fois par jour, soir et matin, rincez vos 2 plateaux de germination recouverts du couvercle, en les passant environ 1 minute sous le robinet d'eau froide.

**Étape 4 :** Après le rinçage sous le robinet, placez vos plateaux au-dessus de l'égouttoir durant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'eau résiduelle ait fini de s'écouler.

**Étape 5 :** Après égouttage, écartez bien vos plateaux, ainsi que le couvercle, en quinconce, pour une bonne aération de vos graines (photo 2).

Répétez les étapes 3 à 5 autant de jours que la durée de germination qui vous est indiquée sur les paquets de graines à germer GERM'LINE.

Quand vos graines sont suffisamment germées, vous pouvez les consommer.

Si vous ne les mangez pas immédiatement, vous pourrez les conserver plusieurs jours dans votre réfrigérateur, si possible dans un récipient fermé avec un film alimentaire étirable.

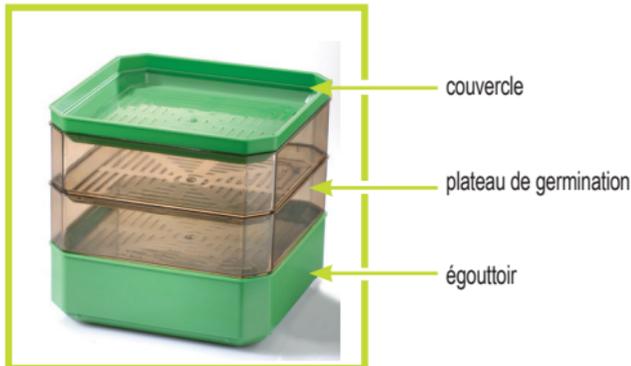
Pour une maîtrise parfaite de la sécurité alimentaire, il est conseillé de laver vos graines germées avant leur consommation dans de l'eau vinaigrée (environ 5% de vinaigre dans le volume d'eau).

Recommencez une nouvelle culture, en prenant soin préalablement de bien laver votre germeoir à l'eau de vaisselle, en vous aidant d'une brosse souple pour bien nettoyer les petites fentes.

## Temps indicatifs de germination :

Variété	Durée	Variété	Durée
Ail	6 à 8 jours	Millet	2 à 4 jours
Alfalfa	5 à 6 jours	Mix Protéines	3 à 4 jours
Avoine	2 à 4 jours	Mix autres	4 à 6 jours
Azuki	4 jours	Moutarde noire	4 à 5 jours
Blé	2 à 3 jours	Oignon	8 à 10 jours
Brocoli	4 à 6 jours	Orge	2 à 3 jours
Carotte	8 à 9 jours	Poireau	9 à 10 jours
Chou rouge	4 à 6 jours	Pois chiche	2 à 3 jours
Épeautre	2 à 3 jours	Pois vert	3 jours
Fenouil	8 à 10 jours	Quinoa	2 à 3 jours
Fenugrec	2 à 4 jours	Radis	4 à 5 jours
Haricot Mungo	5 jours	Seigle	3 jours
KAMUT®	2 à 3 jours	Tournesol	8 à 10 jours
Lentille	2 à 4 jours	Trèfle	5 à 7 jours

Photo 1



couvercle

plateau de germination

égouttoir

Photo 2



placement des plateaux en quinconce pour une bonne aération des graines