



Germeur bocal

- ① Votre germeur est composé de deux parties :
 - Un bocal en verre
 - Un couvercle perforé + un égouttoir.

Avant d'utiliser votre germeur, lavez-le bien à l'eau claire avec éventuellement un peu de savon de vaisselle. Il est conseillé de ne pas mettre votre germeur au lave-vaisselle.

- ② Versez une cuillère à soupe de graines dans votre bocal.

- ③ Remplissez votre bocal d'eau, fermez-le avec le couvercle et laissez tremper les graines une nuit entière.

Le lendemain matin, renversez votre bocal au-dessus de votre évier pour vider l'eau. Placez votre germeur sur son support, en position oblique, couvercle vers le bas.

Deux fois par jour, soir et matin, rincez vos graines à l'eau claire. Pour ce faire, remplissez le bocal d'eau sous le robinet d'eau froide, remuez bien le bocal pour démerler les graines et vider ensuite l'eau dans votre évier.

Après le rinçage, replacez votre bocal sur son support.

Répétez le rinçage bi-quotidien autant de jours que la durée de germination qui vous est indiquée sur les paquets de graines à germer GERM'LINE.

- ④ 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 germeur 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	Toumesol	8 à 10 jours
Lentille	2 à 4 jours	Trèfle	5 à 7 jours

