



NOTICE KIT
MICROPOUSSES



MICROPOUSSES ET MAXI BIENFAITS

Les micropousses sont récoltées après l'émergence des **premières feuilles** (cotylédons). Toute l'énergie initialement contenue dans la graine est libérée au cours de la germination. Les micropousses sont ainsi très riches en nutriments.

COMPOSANTS

- 3 plateaux de culture
- 3 soucoupes
- 3 cloches
- 1 pulvérisateur
- 20 L de terreau horticole
- 300 g de graines à germer de brocoli
- 300 g de graines à germer de fenugrec
- 400 g de graines à germer de tournesol



- 1 Plateau de culture
- 2 Soucoupe
- 3 Cloche
- 4 Graines à germer
- 5 Terreau

CARACTERISTIQUES DES ESPECES

Espèces	Apports nutritionnels
Brocoli	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines : A, C, E, K1 - Calcium, potassium, phosphore, magnésium
Fenugrec	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines : A, C, E - Protéines - Sodium, fer, zinc
Tournesol	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines : A, C, E - Protéines - Riche en fibres - Calcium, potassium, phosphore, fer

BIENFAITS

- o Réduit les **carences alimentaires** : aliment très concentré
- o Fortifie et donne de l'énergie par leur richesse en protéines
- o Réduction du risque de **cancer** grâce aux antioxydants (glucoraphanine, sulforaphane, vitamine E)
- o Régulation du **cholestérol** et réduction du risque de **diabète**
- o Stimulation des **défenses immunitaires** (vitamine C)

ETAPES DE CULTURE

1) Trempage des graines (optionnel)

Laisser tremper les graines environ 8 heures dans un récipient contenant de l'eau tiède. Cette étape n'est pas obligatoire, mais peut dans certains cas accélérer le processus de germination.

Espèces	Quantité à semer par plateau
Brocoli	2 cuillères à soupe (environ 20 g)
Fenugrec	2 cuillères à soupe (environ 20 g)
Tournesol	4 cuillères à soupe (environ 40 g)

2) Disposition du terreau et humidification

Disposer du terreau dans le plateau de culture sur 2 à 3 cm de hauteur et humidifier selon les quantités suivantes, puis homogénéiser.

Graines trempées : environ 500 - 600 mL d'eau.

Graines non trempées : environ 700 mL d'eau.

3) Répartition des graines

Disposer les graines sur le terreau de deux plateaux uniquement et humidifier avec le pulvérisateur selon les quantités suivantes :

Graines trempées : environ 100 mL d'eau.

Graines non trempées : environ 200 mL d'eau.

4) Empilement des plateaux

Cette étape favorise l'allongement des micropousses, et l'ancrage des racines dans le terreau. Remplir un plateau avec du terreau (1) pour permettre l'empilement des deux autres (2 et 3). Arroser par le dessus avec le pulvérisateur.



5) Dés-empilement et disposition des plateaux

Lorsque la radicule émerge d'environ 1 à 2 cm, les plateaux peuvent être disposés à la lumière. Placer les soucoupes en dessous, et les remplir régulièrement.

Température	Arrosage	Cloche
> 25°C	100 mL tous les 3 jours	Oui
< 25°C	100 mL tous les 2 jours	Non

6) Croissance et verdissement des micropousses

Après leur disposition à la lumière, les micropousses vont verdifier et continuer leur croissance. Penser à arroser.

Croissance	Été	Hiver
Brocoli	6 – 7 jours	9 – 11 jours
Fenugrec	6 – 7 jours	10 – 13 jours
Tournesol	6 – 7 jours	12 - 15 jours

7) Récolte des micropousses

Les micropousses sont prêtes à être récoltées lorsque que les cotylédons sont développés. Couper les tiges au dessus du terreau avec un couteau ou une paire de ciseaux.



Cotylédons

1 : Cotylédons juste émergés

2 : Cotylédons en cours de développement

3 : Cotylédons bien développés, micropousses prêtes à être récoltées

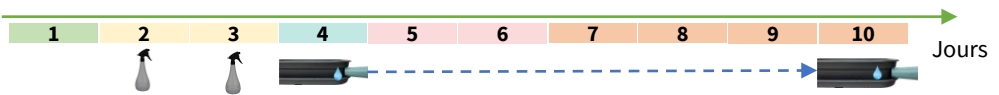
8) Consommation et conservation

Les micropousses se consomment crues, en salade ou pour accompagner un plat.

Conservation : 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Préparation : rinçage à l'eau avant consommation.

CROISSANCE JOUR APRES JOUR



1. Trempage des graines (8 heures)



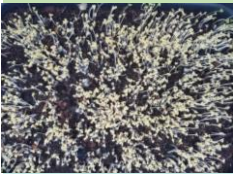
2. Disposition du terreau



3. Répartition des graines et humidification



4. Empilement des plateaux (3 à 6 jours)



5. Dés-empilement et disposition des plateaux avec la soucoupe



6. Croissance et verdissement des micropousses



7. Récolte des micropousses (après 6 à 15 jours)



8. Consommation et conservation (3 à 4 jours au réfrigérateur)

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le wiki communautaire :

<https://wiki.myfood.eu/docs/cultiver-ses-micropousses>