



# Graines germées

## TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Préparation | 5 min

Repos | 3 jours +/-

## INGRÉDIENTS

- 1 paquet de graines à germer
- 1 pot en verre de type confiture
- 1 gaze stérile
- 1 élastique
- Eau

Selon les graines choisies, le temps de pousse sera différent.

Pour ma part, j'ai fait germer des graines de radis noir.

Munissez-vous de votre pot en verre, il est important qu'il soit bien propre !

Déposez 1 cuil à café de graines.

Remplir le bocal à moitié d'eau. Bien mélanger afin que toutes les graines soient immergées.

Laissez-les tremper le temps indiqué sur le paquet, pour ma part c'était 3-4h.

Une fois le temps écoulé, versez l'eau puis remplissez un peu, bien remuer pour rincer vos graines.

Videz à nouveau l'eau et laissez votre bocal penché sur le bac de votre évier (afin que l'eau s'écoule).

L'humidité contenue dans le bocal va permettre à vos graines de germer.

Hydratez vos graines de cette manière 2 fois par jour (matin et soir).

Au bout de quelques jours, vos graines auront germé.