

1.



Remplir une coupelle d'eau à ras-bord (220 ml),
verser l'eau dans une casserole.

À reproduire en fonction
du nombre de coupelles souhaitées.

2.



Dissoudre dans l'eau,
une cuillère doseuse
d'agar-agar par coupelle.

3.

Monter à **ébullition** en couvrant
pour éviter l'évaporation.

Cuire au **moins 3 minutes** après
la première ébullition.*

4.



Laisser tiédir quelques instants.
Mélanger avant de verser
dans la coupelle.

5.



Le temps de prise de l'agar-agar
est **variable** en fonction
de la température ambiante.
(15-60 minutes)

6.



Choisir une variété de graines
et semer de manière uniforme
sur la **surface** de l'**eau gélifiée**.

***Ne pas jeter l'agar-agar, même liquide dans les canalisations.**



Si le semis manque d'homogénéité,
il est possible de déplacer les graines
en les faisant glisser avec le dos de la cuillère.

Évitez d'y toucher pour garder le milieu stérile.
Les graines se feront une place naturellement.

Ex : 3 cuillères de Roquette*



Placer le **couvercle** sur la coupelle.
Isoler dans le noir pendant **2 à 3 jours**.

Conseillé : Dans sa boîte ou sous un torchon

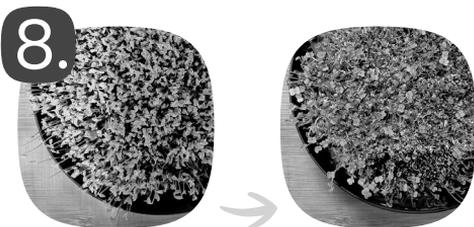


Jour 1



Jour 2

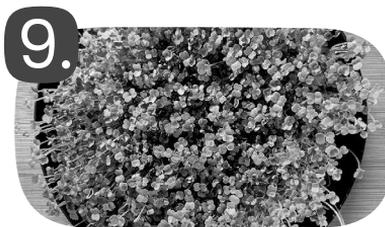
La germination commence ...



Jour 3

Jour 4

Exposer la coupelle à la **lumière**
pendant au moins 2 jours, sans le couvercle.



Jour 5

Il est temps de déguster !
Couper aux ciseaux,
au-dessus de leur racine.

*Les quantités de cuillères doseuses sont indiquées sur le pot de chaque graine.



Non coupées, elles se conservent encore
5 jours à l'air libre.

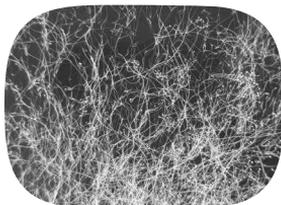
Aux premiers jours, vous observez ceci :

Ce sont de minuscules **racines**
qui se développent autour
d'une racine centrale.

C'est tout à fait normal.



La **moisissure** se caractériserait par un amas
de filaments blancs désorganisés parfois tachetés
de points noirs évoluant sur les parties aériennes.



Les graines ont besoin d'**oxygène**,
ne pas les enfoncer.
L'agar-agar doit être ferme.

(Si un fond d'eau persiste absorbez-le avec un tissu)



**La culture du vivant demande toujours des ajustements
en fonction de votre environnement :**



<18°C + ombre

Le couvercle et
les 3 jours d'obscurité
pourraient être inutiles.

Temps de levée plus long
(7 jours)



20°C + lumière indirecte

Environnement idéal

>25°C + lumière



L'évaporation est forte.

Il est possible
d'ajouter un fond d'eau
si l'agar-agar
s'est déshydraté.



Apports de nutriments

	Quantité pour 100g		
	Vitamine C (mg)	Vitamine E (mg)	Béta-carotène (mg)
Brocoli mature (cuit)	23.9	0.9	0.3
Micropousse de Brocoli	49	24	0.5
Roquette mature (cru)	20.7	0.4	1.4
Micropousse de Roquette	45.8	19.1	7.5
Radis mature (cru)	14.8	<0.1	<0.1
Micropousse de Radis	70.7	87.4	6.1
Cresson Alénois mature (cru)	56	0.7	4.15
Micropousse de Cresson	57.2	41.2	11.1

Comparé à une salade du commerce :

Feuille de laitue mature (cru)	11.8	0.5	3.6
Micropousse de Moutarde	62.2	22.1	6.5
Micropousse de Alfafa	9	<0.1	<0.1
Micropousse de Trèfle	7	<0.1	<0.1

Les micropousses de Trèfle et d'Alfafa sont riches en protéines, minéraux, fibres et antioxydants.

Ces valeurs sont issues de plusieurs sources consultables sur notre site internet.

Foire aux questions

Peut-on faire des micropousses toute l'année ?

Oui ! Les graines sélectionnés peuvent germer toute l'année.

Ça marche avec toutes les graines ?

Hé non, il faut des graines mucilagineuses formant un gel au contact de l'eau qui va créé comme un pont avec l'agar agar.

Je peux les semer dans mon potager ?

Semées directement, elles reproduiront la plante. Seulement, elles sont sélectionnées pour produire beaucoup de graines... et non le légume mûre.

Comment laver le matériel ?

Les coupelles et les couvercles ont simplement besoin d'un rinçage à l'eau. Seules les coupelles passent au lave-vaisselle.



www.mathildeidir.fr

Suivez-nous, nous partageons notre savoir ici :

