



1.

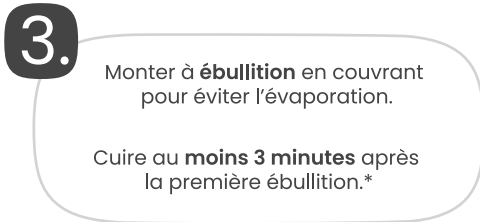
Remplir une coupelle d'eau à ras-bord (220 ml),  
**verser l'eau dans une casserole.**

À reproduire en fonction  
du nombre de coupelles souhaitées.



2.

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



3.

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

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



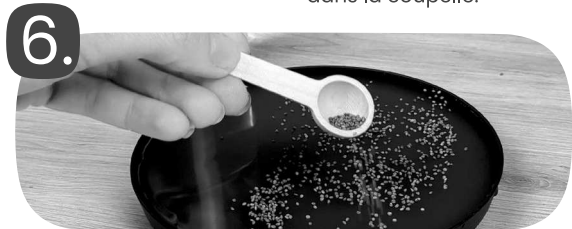
4.

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



5.

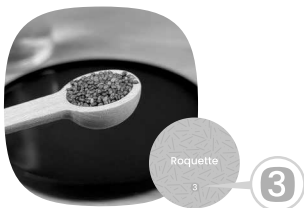
Le temps de prise de l'agar-agar  
est **variable** en fonction  
de la température ambiante.  
(15-60 minutes)



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.**



Les graines se répartissent  
sur l'ensemble de la surface.

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.

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 tissu.



Jour 1



Jour 2

La germination commence ...

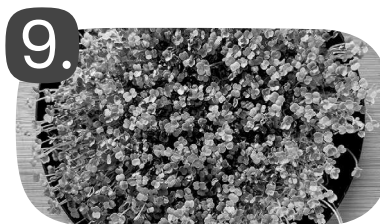


Jour 3



Jour 4

Exposez 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 leurs racines.


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

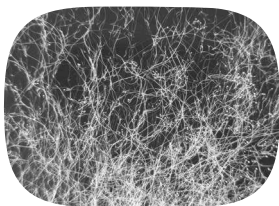


Non coupées, elles se conservent encore  
**5 jours à l'air libre.**

**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 caractérise 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 la prise est insuffisante, faites bouillir l'agar-agar à nouveau.  
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 +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.



# FAQ

## Peut-on faire des micropousses toute l'année ?

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

## Ça marche avec toutes les graines ?

Hé non (dommage !), il faut des graines mucilagineuses formant un gel au contact de l'eau qui va créer comme un pont avec l'agar-agar.

## 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.

Toutes nos réponses à vos questions ici :

[www.mathildeidir.fr/lepetitcoupdepousses](http://www.mathildeidir.fr/lepetitcoupdepousses)



[www.mathildeidir.fr](http://www.mathildeidir.fr)

**Amoureux de nature ? Nous aussi !**

Suivez nos vidéos pédagogiques et ludiques sur nos réseaux



@mathildeetidir