

## LA LUZERNE - germes

Le plus connu et vendu, il est considéré comme le germe le plus complet sur le plan nutritionnel et possède également des propriétés anti oxydantes.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
6-12	2-3	5-6	5 :1



Semence



3 jours



4 jours



5 jours



6 jours



8 jours

- Goût** Saveur délicate et rafraîchissante avec une consistance croquante. La luzerne plaît généralement à tout le monde.
- Aspect** Petite graine marron-jaune. Les germes blancs à têtes jaunes font un bel effet décoratif.
- Nutriments** Particulièrement riche en protéines de bonne qualité (20 %), en minéraux et oligoéléments (fer, calcium, phosphore, soufre, magnésium), en vitamines (A, B, C, D, E, F, K), en chlorophylle et en fibres.
- Astuce** Après la récolte, baigner plusieurs fois les graines et bien les sécher. Généralement utilisé en association avec les graines à mucilage comme le basilic et la roquette, il se marie bien avec des graines à saveur prononcée comme le fenouil ou piquante comme le radis.

### Méthode de germination en pot:

1. Couvrir entièrement le fond du pot de 3 à 4 épaisseurs de graines.
2. Fixer une moustiquaire sur l'ouverture du pot à l'aide d'un élastique.
3. Laver soigneusement à l'eau tiède et bien les égoutter.
4. Faire tremper à l'eau tiède dans trois fois le volume, pour toute une nuit (environ 8h).
5. Le matin, jeter l'eau de trempage, bien rincer à l'eau tiède et égoutter PARFAITEMENT.
6. Incliner votre pot à 45° pour favoriser l'égouttement.
7. Recouvrir votre pot d'un linge de façon à laisser l'ouverture libre pour favoriser la circulation d'air.
8. Rincer 2 fois par jour, matin et soir.
9. Dès que deux petites feuilles apparaissent, découvrez votre pot et placez-le à la lumière indirecte permettant à la chlorophylle de se développer.

Note : lors du rinçage, retirez les écorces qui flottent ou qui restent au fond et nettoyez votre luzerne qui deviendra croustillante et qui se conservera mieux.



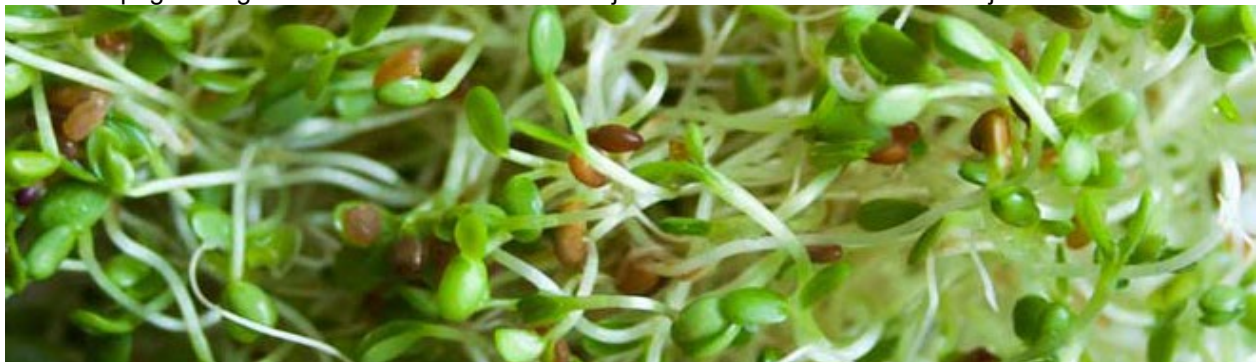
Trempage des graines



1 jour



3 jours obscurité



5 jours (mis à la lumière le 4e jour)