

TRÈFLE ROUGE - Germes et micropousses

Dans la famille des légumineuses, la graine germée de trèfle, aujourd'hui très répandue, est originaire d'Europe et d'Asie. Le trèfle est une des graines les plus riches en vitamines et sels minéraux.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
8-12	2-3	5-6	5-14	7 : 1	n/d



Semences



Germes / 6 jours à l'obscurité



Germes / 6 jours à la lumière



Micropousses / 7 jours

Goût Un goût frais, voisin de la luzerne.

Aspect Fine petite graine dans les tons chauds de moutarde, marron ou brun.

Nutriment Contient les huit acides aminés essentiels et les vitamines A et C. Riche en minéraux. Calcium, fer, cobalt, iode, magnésium, manganèse, potassium, phosphore, sodium et zinc.

Astuce Tremper et rincer puis les placer en petit mont (2 cuillerées à soupe) au milieu du plateau ; dans un premier temps, les arroser à la périphérie du plateau et par la suite, quand le petit germe pointe, répartir délicatement les graines dans le germoir. Après la récolte, baigner les germes pour éliminer les enveloppes qui se détachent et les sécher soigneusement. Se cultive aussi merveilleusement en coupelle grillagée (quantité : 1 cuillerée à café étalée en une couche après trempage).