

## LE FENOUIL *germes et micropousses*

Le fenouil est une plante très aromatique au goût délicat. Il est utilisé dans la préparation de viandes, poisson et salade. Il est diurétique et aide dans l'élimination d'excès de liquides et de gras de l'organisme. Excellent stimulant de l'activité salivaire et de sécrétions gastriques.

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



**Semences**



**Germes / 6 jours**



**Micropousses / 14 jours**

**Goût** Saveur légèrement anisée. Agréable, parfumé, seul ou peut se mélanger avec d'autres graines.

**Aspect** Jolie graine striée marron clair.

**Nutriments** Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C. Riche en fer, phosphore, potassium, cuivre, calcium et manganèse.

**Utilisation** La graine germée de fenouil est très versatile et a une tonalité de saveur rafraîchissante qui permet un accord gustatif avec des mets salés ou sucrés. Agrémente facilement un sandwich, une salade, des tomates en vinaigrette, des crudités et bien plus.