

*Masontops®*

GUIDE DE GERMINATION





Lorsque Masontops a lancé le couvercle de germination pour pot Mason Bean Screen, nous avons naturellement voulu utiliser notre passionnant nouveau produit dans nos propres maisons. Comme tout le monde, nous ne voulons que le meilleur pour nos familles : c'est ainsi que nous avons trouvé Mumm's.

Les graines à germer Mumm's sont biologiques, sans OGM et cultivées dans une ferme familiale au Canada. Elles sont si bonnes que nous avons décidé de les proposer nous-mêmes en complément de notre Bean Screen. Après tout, de bonnes graines donnent de bonnes pousses. Mais à quel point les germes sont-ils bons et faciles à préparer ?

Ce guide vous expliquera ce que sont les germes, les avantages de la germination, comment germer, et vous donnera des informations spécifiques sur les temps de trempage, les temps de croissance, le rendement et les nutriments de vos graines à germer Mumm's.

La germination à la maison est amusante et gratifiante. En fait, c'est tellement gratifiant que nous savons que vous en voudrez encore plus.

## TABLE DES MATIÈRES

Page 2 ..... À propos des germes

Page 3 ..... Culture des germes

Page 5 ..... Guide de germination





# LES GERMES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les germes sont des graines germées qui sont devenues de très jeunes plantes. De nombreux types de graines peuvent être transformés en germes, notamment les légumes, les noix, les légumineuses, les légumes verts à feuilles et les céréales.



Les germes sont généralement récoltés au moment où ils commencent à verdir et mesurent moins de deux pouces de long. Bien que les germes soient communément appelés « germes de haricot », les haricots ne sont pas les seules graines qui peuvent être germées et de nombreuses variétés de haricots peuvent être cultivées en germes. Les types de germes les plus populaires sont la luzerne, le brocoli et le haricot mungo, mais il existe des dizaines, voire des centaines, d'autres options.

## POURQUOI CULTIVER DES GERMES ?

Délicieux, sains et frais. Les germes peuvent être cultivés à tout moment de l'année dans la cuisine de n'importe qui. C'est une façon facile et amusante d'amener le jardinage à l'intérieur et ne nécessite que quelques secondes de travail chaque jour. La culture de vos propres germes vous permet de contrôler les combinaisons de graines et la sécurité de vos germes.

Les germes deviennent de plus en plus populaires à mesure que les gens se préoccupent davantage de leur santé. Les germes vous permettent d'ajouter des vitamines spécifiques à votre alimentation. Ils contiennent des niveaux concentrés de vitamines et de nutriments - ils peuvent combler la plupart des recommandations nutritionnelles quotidiennes ! Consultez les pages 5 et 6 pour connaître les avantages spécifiques de votre type de graine pour la santé.

MUNCH  
munch MUNCH



Mangez les germes seuls ou ajoutez-les aux sandwichs, wraps, salades, soupes, ragoûts, houmous, burgers, pains plats, smoothies, sushis, pokés et plus encore !

# COMMENT CULTIVER DES GERMES À LA MAISON

Cultiver des germes à la maison est facile et amusant. La façon la plus simple de faire pousser des germes est d'utiliser un couvercle de germination Bean Screen et un pot Mason à large ouverture. Le Bean Screen reste en place à chaque étape du processus et possède des caractéristiques uniques qui rendent la germination infaillible. **Obtenez votre propre Bean Screen ici.**

Prêt à commencer ? Voici quelques conseils de base sur la façon de germer.

1



Choisissez les graines que vous souhaitez faire germer. Notez le rendement et le temps de trempage indiqués sur l'emballage, ou consultez notre « Guide pratique de germination » aux pages 5 et 6. **Besoin de graines ? Cliquez ici ?**

Sélectionnez votre dispositif de germination. Nous vous recommandons d'utiliser nos Bean Screens pour les pots Mason à large ouverture. Ils ont des caractéristiques uniques, comme des pieds de soutien et une germination inversée, qui simplifient le processus.

2



3



Ajoutez vos graines dans votre dispositif de germination et faites-les tremper dans l'eau pendant environ 10 minutes, puis égouttez-les pour éliminer tout résidu. Recouvrez-les à nouveau d'eau et laissez-les tremper comme indiqué pour votre type de graine : cela peut durer de 2 à 8 heures.

Une fois que les graines ont fini de tremper, égouttez-les, rincez-les, puis égouttez-les à nouveau. N'oubliez pas : si vous utilisez le Bean Screen, il peut rester en place pendant tout le processus de germination.



Si vous utilisez le Bean Screen, continuez à vider l'eau en posant simplement le pot à l'envers sur ses pieds pendant 15 minutes. Si vous utilisez un autre dispositif, veuillez suivre ses instructions de sécurité pour le vidage.

Posez votre bocal sur le côté pour le processus de culture. L'air circulera librement à l'intérieur et à l'extérieur du pot à travers le Bean Screen et les côtés à facettes l'empêcheront de rouler sur le comptoir.



Continuez à rincer et à égoutter vos germes matin et soir, puis laissez-les pousser. Si les graines/germes commencent à se dessécher, augmentez le rinçage et l'égouttage. Videz toujours complètement l'eau du pot. Reportez-vous à vos instructions de germination ou aux pages 5 et 6 suivantes pour connaître les périodes de germination.

Une fois que vos germes ont poussé, rincez-les une dernière fois, puis faites-les tourner dans un bol d'eau pour séparer délicatement les coques.







Posez-les à plat pour les faire sécher. Une fois complètement secs, mettez-les dans un récipient hermétique et conservez-les au réfrigérateur. Les germes peuvent se conserver jusqu'à 2 semaines ou plus au réfrigérateur s'ils sont correctement conservés.





# « GUIDE PRATIQUE DE GERMINATION »











	Nom	Contient	Temps de trempage et de germination	Rendement	Vitamines et éléments nutritifs
	Luzerne	Luzerne Pur	4 à 8 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 3 à 4 tasses de germes	Vitamines C et B6, riboflavine, acide folique, protéines, magnésium, phosphore, zinc, cuivre, calcium, fer, etc. Riche en antioxydants et en phytoestrogènes.
	Mélange oriental ancien	Fenugrec, lentilles, kamut, adzuki	6 à 12 heures de trempage 3 jours de germination	1/2 tasses de grains pour 2 1/2 tasses de germes	Vitamines C et B6, calcium, magnésium fer, folate, thiamine, fer, cuivre, protéines, et plus encore.
	Brocoli	Brocoli Pur	2 à 3 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 1 tasse de germes	Vitamines K, C, B6 et E, folates, fibres, potassium et magnésium. Contient également du sulforaphane, qui prévient le cancer et rajeunit l'immunité.
	Mélange de brocoli	Brocoli, brocoli-rave, radis, moutarde, roquette	2 à 3 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 3 à 4 tasses de germes	Vitamines K, C, E et B6, protéines, acides aminés, fer, calcium, fibres, et plus encore. Contient également du sulforaphane, qui prévient le cancer et rajeunit l'immunité.
	Lentilles rouges	Lentilles rouges pures	4 à 8 heures de trempage 2 à 3 jours de germination	1/2 tasses de grains pour 2 1/2 tasses de germes	Vitamines B et C, folate, manganèse, thiamine, fer, phosphore et cuivre.
	Mélange de haricots croquants	Pois Garbanzos, lentilles	6 à 8 heures de trempage 2 à 3 jours de germination	1/2 tasses de grains pour 1 tasse de germes	Vitamines A, B, C et E, calcium, fer, acide aminé, folate, manganèse, thiamine, phosphore, cuivre, chlorophylle, etc.



Commencez avec notre Kit d'échantillons de graines renforcées (Boosted Seed). Inclut 12 types de graines !

[Achetez ici.](#)



	Nom	Contient	Temps de trempage et de germination	Rendement	Vitamines et éléments nutritifs
	Radis Daikon	Radis Daikon Pur	4 à 6 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 3 à 4 tasses de germes	Vitamines A, B6 et C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, zinc et plus encore.
	Radis Kaiware	Radis Kaiware Pur	4 à 6 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 3 à 4 tasses de germes	Vitamines A, B6 et C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, zinc et plus encore.
	Haricots Mungo	Haricots Mungo Pur	6 à 8 heures de trempage 2 à 3 jours de germination	1/2 tasses de grains pour 2 1/2 tasses de germes	Vitamines B2, B3, B5, B6 et sélénium, protéines, fibres, folates, manganèse, magnésium, phosphore, fer, cuivre, potassium et zinc.
	Trèfle rouge	Trèfle Rouge Pur	4 à 8 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 3 à 4 tasses de germes	Vitamines A, B, C, E et K, et riche en minéraux et oligo-éléments.
	Sandwich Booster	Trèfle, luzerne, radis, moutarde	4 à 8 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 3 à 4 tasses de germes	Vitamines A, B, B6, C, E et K, riboflavine, folate, magnésium, cuivre, protéines, calcium, fer, magnésium, potassium, cuivre, zinc, et bien plus encore.
	Croustillant de lentilles épicé	Lentilles, trèfle rouge, luzerne, radis, moutarde	4 à 6 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 2 à 3 tasses de germes	Vitamines A, B, C, E et K, folate, manganèse, thiamine, fer, cuivre, riboflavine, folate, zinc, cuivre, protéines, acide panthénique, calcium, protéines, et plus encore.
	Salade printanière	Brocoli, Radis, Trèfle rouge, Luzerne	2 à 3 heures de trempage 4 à 5 jours de germination	1 c. à s. de graines pour 2 à 3 tasses de germes	Vitamines A, B, B6, C, K et E, folates, fibres, potassium, calcium, acide folique, protéines, magnésium, phosphore, zinc, cuivre, fer, etc. Riche en antioxydants et contient du sulforaphane qui prévient le cancer. 6

Commencez avec notre Kit d'échantillons de graines renforcées (Boosted Seed). Inclut 12 types de graines ! [Achetez ici.](#)



