

# Faire pousser des micro-pousses... C'est MEGA facile!

## MATÉRIEL REQUIS

- Semences au choix: tournesol, radis, chou kale, chou rouge
- Contenants
- Terreau de qualité stérilisé (sans fumier)
- Eau et arrosoir
- Couvert de plastique ou film de plastique



## ÉTAPES À SUIVRE

1. Humidifier le terreau. Pour savoir si c'est suffisant, presser une poignée de terreau et une à deux gouttes d'eau devraient s'en échapper. S'il y a un petit filet d'eau, c'est trop humide, dans ce cas rajouter un peu de terreau sec.
2. Étendre environ un pouce de terreau humide (2,5 cm) dans votre contenant au choix.
3. Étaler les semences serrées mais sans chevauchement (elles ne doivent pas s'empiler).
4. Pour les semences de tournesol seulement, recouvrir légèrement avec le terreau.
5. Couvrir avec un autre plateau ou un film de plastique pour conserver l'humidité et qu'elles soient à la noirceur.
6. Garder humide jusqu'à la germination.
7. Après la germination, découvrir les jeunes pousses et les placer à la lumière indirecte.
8. Arroser au besoin seulement si le terreau semble sec.

Variétés	Germination	Récolte
Tournesol	5 à 7 jours	10 à 12 jours
Radis	3 à 4 jours	8 à 10 jours
Chou kale rouge	3 à 4 jours	8 à 10 jours
Chou rouge	3 à 4 jours	8 à 10 jours

### LA RÉCOLTE

- Récolter lorsque les cotylédons (2 premières feuilles) sont bien verts et développés
- Le tournesol est prêt lorsque les écorces noires sont majoritairement tombées (sinon nous pouvons les secouer) et que leurs deux premières feuilles sont très vertes (cotylédons)
- Couper les pousses à environ 1 ½ cm du sol afin d'éviter le contact avec le terreau.



### À TABLE!

- Lavez soigneusement et bien les essorer avant de consommer les micro-pousses.
- Les micro-pousses doivent être consommées le plus rapidement possible et toujours être conservées au réfrigérateur.