

# Sprouting - The easy way!

With Michael

## Group A

1 cuillère à table S.

Fèves Adzuki  
Fèves Mung  
Lentilles Complètes  
(Rouges & Vertes)  
Fenugrec  
Garbanzo  
(pois chiches)  
Citrouilles  
(papitia)  
Tournesol écaillé  
Millet  
Quinoa  
\*ainsi que Toutes  
les Fèves, Noix et  
Légumineuses

- Hulled – sans écaille
- Un-Hulled – avec écaille

\*Contenant remplir  
1/3 avec graines sèches.

## Tremper

\*Glace ou  
Stainless Steel

\*Submerger  
sous l'eau

24 hrs.

12 hrs.

## Germer

Rincer les  
Graines  
3 X /jour

Rincer les  
Graines  
3 X /jour

48 hrs.

3 jours

## Vert

Bien Arroser  
3 X / jour  
\*Lumière  
indirect

0

3-4 jours

*Séparer les germinations pour verdire!  
(étendre sur un plateau ou sur une serviette)*

Les Groupes A & B, uen fois germés, garderont leur fraîcheur  
une semaine au frigo. Bien rincer avant de manger!

Evert-Fresh / Sacs Verts : Utiliser pour allonger le temps de con-  
servation de produits vivants au frigo ! Double temps/réutilisable

[www.WheatgrassGreenhouse.com](http://www.WheatgrassGreenhouse.com)

**Si vous avez des questions, email SEULEMENT:**  
[wheatgrassking@yahoo.com](mailto:wheatgrassking@yahoo.com)

## Group B

1 cuillère à thé

Alfalfa  
Broccoli  
Trèfle  
\*Moutarde  
\*Ail  
\*Oignon  
\*Radis

\*attention!  
picquant!

Rangement des graines : Sec & Température pièce

Se conservent plusieurs années.

Ne pas mettre au frigo.  
(Graines écaillées : 3 mois)

**Toutes les graines :**  
[www.sproutman.com](http://www.sproutman.com)  
[www.sproutpeople.com](http://www.sproutpeople.com)

*Essayer toujours d'acheter  
des graines Organiques!*

*Appelez-nous et nous vous livrons les  
graines: 1-800-842-2125 demander pour  
plus d'information au magasin! Pas de livrai-  
son hors des É-U et quantité limitée.*