

Tableau de trempage des graines et oléagineux

Graine	Trempage	Germination
Alfalfa	4 heures	5-7 jours
Brocoli	4 heures	5 jours
Courgette*	1 heure	-
Haricot mungo	6 heures	7 jours
Pois vert	6 heures	3-6 jours
Radis	5 heures	4-6 jours
Sarrasin*	3 heures	24 heures
Tournesol décortiqué*	4 heures	24 heures
Amandes*	12 à 24 heures	-
Noix de grenoble	8 heures	-

* J'utilise ces graines tout le temps. J'en mets donc un bon volume à tremper puis je les déshydrate. Je les conserve dans des boîtes avec un galet d'argile pour absorber une éventuelle humidité. Et avec ça, je suis tranquille un moment.



Ces Petites Choses qui Changent la Vie

cespetiteschoses.weebly.com