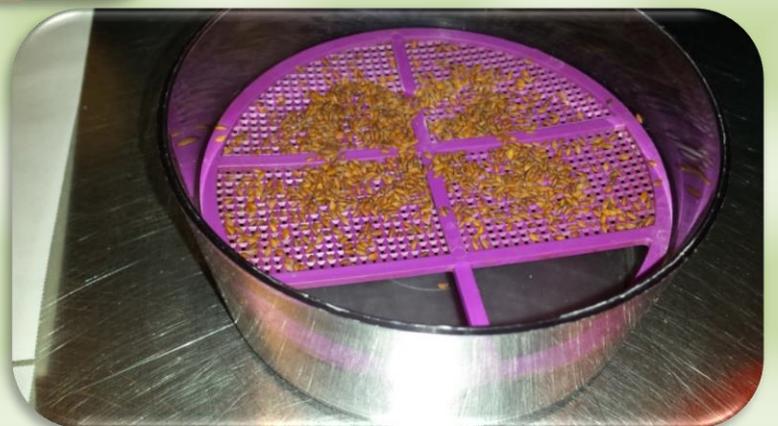


# Expérience graine germée





## CRESSON

**Goût:** La graine de cresson a un goût très prononcé, piquant.

**Aspect:** Petite graine fine ovale d'un brun rougeâtre.

**Trempage (h):** 1

**Temps de germination (j):** 3-7

**Arrosage (j):** 1-2

**Nutriments:** Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, D, E, sels minéraux et oligo-éléments. Roche provitamines.

**Préparation / cuisine:** La graine de cresson est meilleure une fois que les pousses on atteint 3 à 4 cm. Se consomme seule comme une petite salade ou une garniture pour les sandwiches. Rajoute une touche aromatique particulière à vos plats.

**Effets:** Connue pour ses vertus désintoxiquantes, reconstituantes, dépuratives, diurétiques, stimulantes et tonifiantes. Très digeste. Il renforce également les gencives la peau et les cheveux. Contient un antibiotique naturel.

## CHOU ROUGE

**Goût:** Goût prononcé du chou rouge.

**Aspect:** Petit grain rond d'un brun foncé comme pour le chou chinois mais en un peu plus grand. Germe d'une magnifique couleur rose garance.

**Trempage (h):** 8

**Temps de germination (j):** 4

**Arrosage (fois par jour):** 2

**Nutriments:** Riche en calcium, soufre, fer, magnésium, zinc, et vitamines A, B1, B2, B3, C.

**Préparation / cuisine:** Les graines germées se conservent 8 à 10 jours au frais. Jolies germinations tricolores blanches, pourpres avec deux folioles vertes, très décoratives pour vos plats.

**Effets:** Propriétés antioxydantes et anticancérigènes, très digeste. Elle agit favorablement sur la fatigue, excellent revitalisant et reminéralisant.



Arroser tous les jours



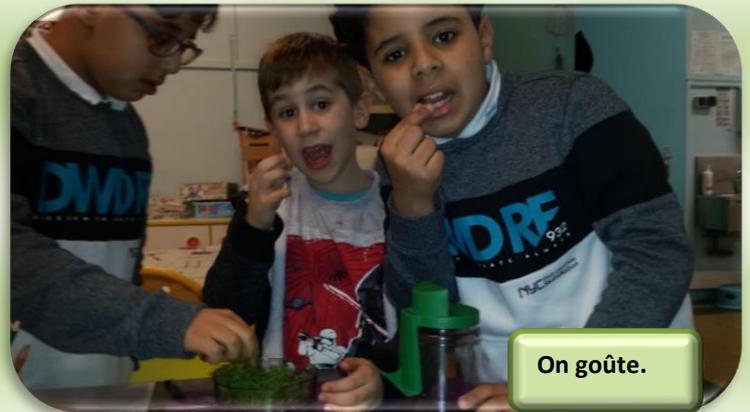
Les graines germées au bout du 3<sup>ème</sup> jour.



Radicelles



Les pousses sont d'environ 1.5cm, prêtes à être consommées.



On goûte.



Les graines de chou rouge n'ont pas germées, seul le cresson nous a offert quelques pousses que tout le monde a bien voulu goûter.