



BONNE RÉCOLTE!

Un flyer du Crapaud, comité du Grip. Contactez-nous pour vous impliquer!

contact@crapaud.info

ZE site web:

<http://www.crapaud.uqam.ca/>

Sur Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/447310035525/>



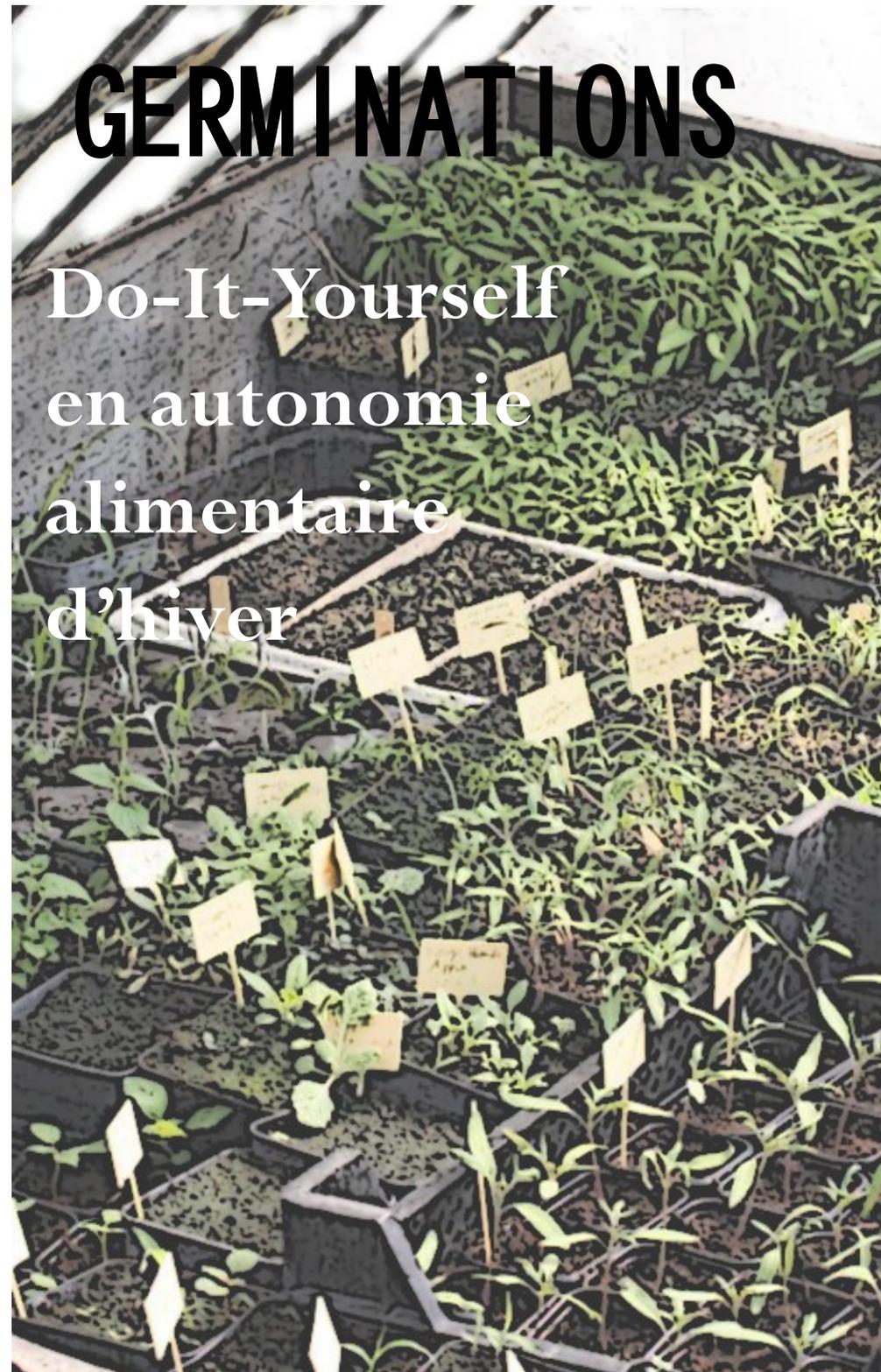
À la racine des choses...



GRIP
UQAM
Groupe de Recherche en Intérêt Public
de l'UQAM

GERMINATIONS

Do-It-Yourself
en autonomie
alimentaire
d'hiver



Variétés	Nb d'heure de trempage	Longueur de la pousse à la récolte, en cm.	Nb de jours
Alfalfa (Luzerne)	4 - 8	5 - 4	3 - 7
Amande	12	0	1
Amarante	1-3	0.5	1-3
Aneth	6-8	2-3	4-8
Avoine	12	0.5-1.5	2-3
Azuki	14-18	1-2.5	3.5
Blé	12	0.5-1.5	2-3
Brocoli	4-6	2-5	4-6
Carotte	8-12	4	8-9
Céleri	4-6	2	8-10
Choux	4-6	2-5	4-6
Courges, citrouille	6-8	0-5	1-3
Cresson	1	3-4	3-7
Épeautre	8-12	0.5-1	3
Épinard	4-6	2	5-8
Fève blanche, ou lima	12	2.5	1-3
Haricot mungo (soya vert)	10-16	1-5	3-4
Kamut	12	0.5	2-3
Lentille	8-12	1-2.5	2-5
Lentille corail	6	1	2-4
Lin	1	0.5-4	2-5
Maïs	12-20	1.5	3-4
Millet entier	8-10	0.5	3-5
Moutarde	4	2.5-4	2-6
Orge	8-12	0.5-1.5	3-4
Poireau	10-12	3-4	10-15
Pois-Chiche	14-18	0.5-2.5	3
Pois vert	12-18	1.5	2-3
Pourpier	1	3-4	3-6
Quinoa	1-3	0.5-3	1-2
Radis	5-6	2.5	3-6
Riz	12-18	0.5-2	3-6
Sarrazin décortiqué	1	0.5	1-3
Seigle	8-12	0.5-1.5	2-3
Sésame non décortiqué	4-6	0-0.5	1-2
Tournesol décortiqué	4-6	0-1.5 ou 4	1-2
Trèfle	3-6	2-4	3-7
Triticale	8-12	0.5-1.5	2-3

Les germinations sont un moyen simple et efficace de ne pas payer un prix de fou pour des salades ou autres légumes importés que l'on retrouve dans les marchés et épiceries l'hiver. Alternative s pour la saison froide, elles permettent de faire un pieds de nez à l'économie marchande! Méthodes de DIY pour prendre en main un parcelle d'autonomie alimentaire....

Le tableau donne un bon aperçu des variété horticoles que l'on peut faire pousser chez-soi. Certaines sont faciles à trouver dans n'importe-quel magasin, comme les lentilles, les fèves et les pois-chiches, alors que d'autres ne sont disponibles que dans les repaires de hippies. Les magasins d'aliments naturels ont souvent une sélection intéressante, et il est certain qu'il y en a un à deux pas de chez vous.

Usage du tableau:

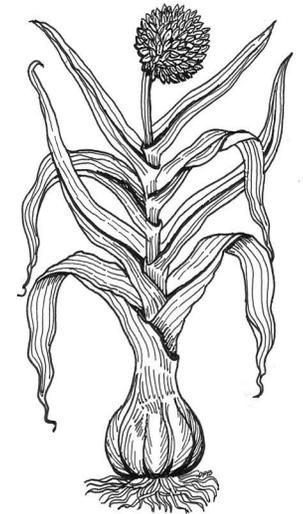
Nb d'heure de trempage: le nombre d'heures que les graines doivent passer dans l'eau avant d'être laissées au soleil au coin d'une fenêtre.

Longueur de la pousse: les plantes ont des rythmes de croissance différents, alors ne pas s'attendre à ce que vos pousses soient identiques!

Nb de jours: le temps que les graines doivent germer. Durant cette période, vous devez les rincer, deux fois par jour, pour maintenir l'humidité.

L'apport en vitamines et minéraux de ces jeunes plantes est loin d'être insignifiant. Une fois germée, la graine a des possibilités nutritives beaucoup plus grandes.

Combinées à certaines plantes locales facile d'accès en hiver, comme l'ail, le chou, le céleri-rave, la betterave, les endives (une autre germination), les pousses sont aussi un plaisir à dévorer, déguster, etc. Excellentes dans les salades de patates, elles permettent de rehausser n'importe quel légume de fonds de frigo, se parsèment sur les soupes, les spaghettis, les pains à l'ail, les curry de beans, les boulettes de viandes, les pattes de cochon, etc.



GARLIC
Allium Sativum

Une fois le printemps venu, les semences restantes peuvent être plantées et cultivées en pleine terre!