

GRAINE	Trempage min - max	Température de l'eau	Germination	Conservation (6-8°C)	Notes
Céréales					
Avoine	4 - 5 h	Tiède ou chaude	36 - 48h	1 - 2 jours	Achetez-les uniquement avec la mention "à germer" !
Blé, Kamut, Epautre	4 - 5 h	Tiède ou chaude	36 - 48h	1 - 2 jours	
Orge	5 - 6 h	Tiède ou chaude	36 - 48h	1 - 2 jours	
Riz complet	6 - 8 h	Tiède ou chaude	5 - 7 jours	1 - 2 jours	
Seigle	5 - 6 h	Tiède ou chaude	36 - 48h	1 - 2 jours	
Céréales sans gluten					
Amarante	3 - 8 h	Tiède ou chaude	2 - 6 jours	4 - 5 jours	Comestible au cours de la germination
Maïs	8 - 12 h	terre humide	4 - 6 jours		
Millet entier	5 - 6 h	Tiède ou chaude	4 - 6 jours	4 - 5 jours	Achetez-les uniquement avec la mention "à germer" !
Millet : teff	3 - 4 h	Tiède ou chaude	4 - 6 jours	4 - 5 jours	
Quino blanc, rouge & noir	3 - 4 h	Tiède ou chaude	1 - 4 jours	1 - 2 jours	Comestible au cours de la germination
Sarrasin décortiqué	3 - 4 h	Tiède ou chaude	1 - 5 jours	4 - 5 jours	Comestible au cours de la germination
Légumineuse					
Haricot azuki	8 - 10 h	Chaude	5 - 6 jours	2 - 3 jours	
Fenugrec	3 - 4 h	Tiède ou chaude	1 - 3 jours	4 - 5 jours	Comestible au cours de la germination
Haricot mungo vert	3 - 4 h	Tiède ou chaude	1 - 3 jours	2 - 3 jours	Comestible au cours de la germination
Haricot noir	8 - 10 h	Chaude	2 - 3 jours	2 - 3 jours	
Lentille verte, brune & blonde	5 - 6 h	Chaude	1 - 3 jours	4 - 5 jours	Comestible au cours de la germination
Pois jaune, vert	8 - 12 h	Chaude	2 jours	1 - 3 jours	
Pois chiche	8 - 12 h	Chaude	2 jours	1 - 3 jours	
Oléagineuses					
Amande, Noisette	6 - 8 h	Tiède ou chaude	8 h	24 h (eau froide)	
Courge	1 - 2 h	Tiède ou chaude	2 - 3 jours	1 - 2 jours	
Tournesol	3 - 4 h	Tiède ou chaude	immédiat	/	A consommer à la fin du trempage !
Sésame	2 - 3 h	Tiède ou chaude	immédiat	/	A consommer à la fin du trempage !
Lin, Psyllium	1 - 2 h	Tiède ou chaude	immédiat	1 - 2 jours	Ne pas rincer ! A consommer avec le mucilage !
Macadamian	3 - 4 h	Tiède ou chaude	prégerme	24 h (eau froide)	
Cajou, Pignon	3 - 4 h	Tiède ou chaude	prégerme	1 jour	
Noix de : Grenoble, Brésil, Pécan	3 - 4 h	Tiède ou chaude	prégerme	1 jour	