

GRAINE	*	Trempage min - max	Température de l'eau	Germination Verdissement	Conservation (6-8°C)	Notes
Légumes						
Alfalfa (légumineuse)		3 - 4 h	Tiède ou chaude	7 - 10 jours	4 - 5 jours	
Betterave rouge, persil	x	4 - 5 h	Tiède ou chaude	8 - 9 jours	4 - 5 jours	
Carotte	x	5 - 6 h	Tiède ou chaude	8 - 13 jours	10 - 15 jours	
Céleri vert		6 - 8 h	Tiède ou chaude	8 - 9 jours	8 - 10 jours	
Cerfeuil	x	5 - 6 h	Tiède ou chaude	8 - 9 jours	7 - 8 jours	
Chanvre		3 - 4 h	Tiède ou chaude	1 - 3 jours	2 - 3 jours	
Chicorée		4 - 6 h	Tiède ou chaude	6 - 8 jours	7 - 8 jours	
Choux, Brocoli		4 - 5 h	Tiède ou chaude	4 - 7 jours	4 - 7 jours	
Coriandre	x	8 h	Tiède ou chaude	8 - 13 jours	3 - 5 jours	
Cumin, Nigelle, Carvi	x	6 - 8 h	Tiède ou chaude	4 - 5 jours	3 - 5 jours	
Epinard		4 - 5 h	Tiède ou chaude	6 - 8 jours	2 - 3 jours	
Fenouil, Anis	x	6 - 8 h	Tiède ou chaude	8 - 9 jours	3 - 5 jours	
Navet		4 - 5 h	Tiède ou chaude	6 - 8 jours	3 - 5 jours	
Ail, Oignon, Poireau	x	12 h	Tiède ou chaude	8 - 13 jours	8 - 10 jours	
Radis Münich, rose, noir		5 - 6 h	Tiède ou chaude	3 - 5 jours	3 - 5 jours	
Raifort		5 - 6 h	Tiède ou chaude	3 - 5 jours	3 - 5 jours	
Trègle rose, pourpre		4 - 5 h	Tiède ou chaude	7 - 10 jours	3 - 5 jours	
Mucilagineuses						
<i>* Avec un germoire spécial *</i>						
Basilic		1 h	Tiède ou chaude	6 - 9 jours	2 - 3 jours	
Cresson, Pourpier		1 h	Tiède ou chaude	5 - 7 jours	3 - 5 jours	
Moutarde		1 h	Tiède ou chaude	5 - 6 jours	3 - 5 jours	
Roquette		1 h	Tiède ou chaude	5 - 7 jours	3 - 5 jours	
Herbes de Céréales						
Blé, Kamut, Epautre		à partir de céréales germées		6 - 9 jours	2 - 4 jours	
Orge		à partir de céréales germées		6 - 9 jours	2 - 4 jours	
Sarrasin		à partir de céréales germées		6 - 9 jours	2 - 4 jours	
Herbes de Légumineuses						
Pois vert		à partir de céréales germées		6 - 9 jours	8 - 10 jours	
Herbes d'Oléagineuses						
Tournesol		à partir de céréales germées		6 - 9 jours	2 - 5 jours	
Lin, Sésame, Psyllium		à partir de céréales germées		6 - 9 jours	2 - 5 jours	
x = Placé les graines 12 heures au frigidaire pour lever la dormance avant le trempage !						