

MINI-ATELIER DE JARDINAGE À L'INTERIEUR

par Julian

Faites pousser des légumineuses chez vous : regardez comment elles germent et après goûtez-les !
C'est plein de nutriments et délicieux !

IL FAUT

1 Des enfants motivés !



2 Une passoire



3 Des légumineuses séchées : haricots mungo, fèves



Lentilles, haricots blancs

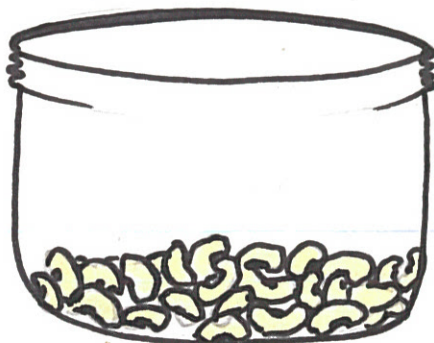
4 Un bocal à fond large et son couvercle (ou plusieurs bocaux si vous voulez faire pousser plusieurs légumineuses)...



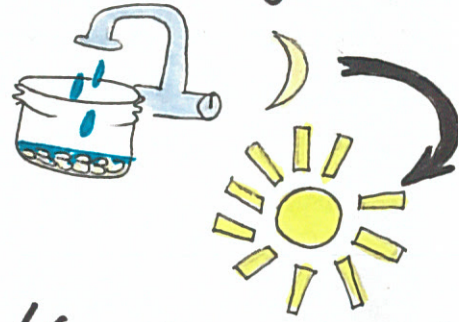
← En verre !

ÉTAPES

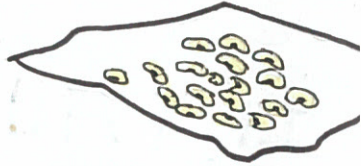
1 Choisissez la légumineuse qui vous donne envie, à vous et vos enfants. Mettez-en une quantité qui couvre le fond du bocal. Il ne faut pas remplir le bocal, juste mettre suffisamment de légumineuse pour en couvrir le fond.



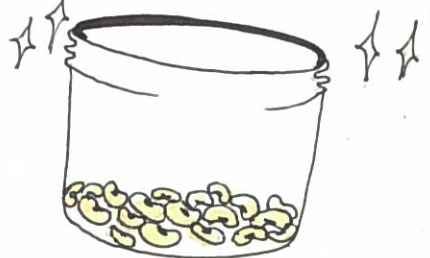
2 Ajoutez de l'eau dans le bocal pour recouvrir les légumineuses et laissez tremper toute une nuit.



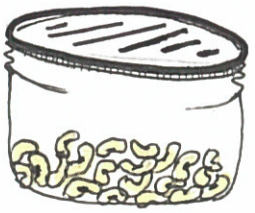
3 Le lendemain matin, égouttez les légumineuses à la passoire et séchez-les.



4 Rincez et séchez le bocal et remettez les légumineuses dans le bocal.



5 Posez le couvercle sur le bocal mais ne le serrez pas.

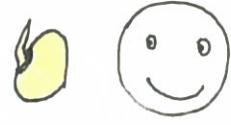


6 Placez le bocal dans un lieu lumineux mais pas directement au soleil.

10h00, 14h00, 18h00 par exemple



7 Deux ou trois fois par jour, sortez les légumineuses du bocal, rincez-les à l'eau fraîche dans la passoire et séchez-les avant de les remettre dans le bocal. Vous devriez commencer à voir la germination après 24h.



8 Les germes seront prêts à manger après 3 ou 4 jours. À ce moment-là, rincez-les une dernière fois et dégustez-les en salade, avec vos plats ou suivez la recette de Zahra.

