



# Micro-pousses à la maison

Guide express — Plein l'Assiette

## 1) Pour débuter :

- Graines de micro-pousses
- (pois, radis, brocoli, tournesol — non traitées)
- 1 plateau ou contenant peu profond
- (barquette recyclée, plat de plastique, assiette creuse)
- Terreau léger ou tapis de culture
- Vaporisateur ou petite bouteille percée
- Un couvercle ou linge
- (pour les 2-3 premiers jours)

👉 Pas besoin de lampe spéciale ni d'équipement coûteux.

## 2) Étapes de plantation

1. Remplir le contenant de terreau (2-3 cm)
2. Humidifier légèrement
3. Semer les graines bien réparties
4. Presser doucement (sans enterrer)
5. Couvrir et placer à température ambiante
6. Après la germination :
7. Retirer le couvercle
8. Mettre à la lumière naturelle
9. Vaporiser 1x par jour (sol humide, pas détrempé)

## 3) Calendrier simple

- Jour 1 : semer et couvrir
- Jours 2-3 : germination (toujours couvert)
- Jours 3-7 : lumière + vaporisation
- Récolte : quand les 1res feuilles sortent
- (souvent 5-10 jours)

## 4) Récolte & conservation

- Couper avec des ciseaux propres, au ras du sol
- Récolter au besoin pour garder la fraîcheur
- Conserver au frigo dans un contenant fermé
- Ajouter un papier essuie-tout si elles sont humides
- 🕒 Se conservent 4 à 7 jours
- 💡 Utiliser sur : salades, sandwiches, œufs, bols, soupes.

## ? FAQ — Questions fréquentes

- Est-ce que c'est difficile ? : Non. C'est l'une des cultures les plus simples à faire à la maison.
- Est-ce que ça repousse après la coupe ? : Généralement non. On recommence une nouvelle culture.
- Est-ce que ça prend du soleil direct ? : Non. Une lumière naturelle près d'une fenêtre suffit.
- Quelles graines sont les plus faciles ? : Pois, radis et tournesol : rapides, tolérantes et goûteuses.
- Terre ou pas de terre ? : Les deux fonctionnent. Le terreau est plus simple pour débuter.

## ● ASTUCE

Astuce : commence par des micro-pousses de pois ou de radis — faciles, rapides et très gratifiantes.