

--- Graines germées ---

Tableau pratique

Variétés	Temps de trempage (en heure)	Longueur de la pousse recommandée (en cm)	Attente avant récolte (en jours)	Intérêt nutritionnel et Vertus
Alfalfa (Luzerne)	4 - 8	2,5 - 4	3 - 7	Antioxydant, contient les 8 acides aminés essentiels, riche en acide gras essentiels
Amarante	1 - 3	0,5	1 - 3	Riche en protéines, lutte contre l'anémie, favorise la lactation
Avoine	12	0,5 - 1,5	2 - 3	Riche en protéines et en graisse, lutte contre le cholestérol
Azuki	14 - 18	1 - 2,5	3 - 5	Riche en protéines et en vitamines du groupe B. Lutte contre la constipation
Blé	12	0,5 - 1,5	2 - 3	vitamine A, B2, B6, C et E. recommandée pendant la grossesse et l'allaitement (à consommer avant la formation de racine)
Courge - citrouille	6 - 8	0,5	1 - 3	Très riche en protéines. Vertus diurétiques
Cresson	0 - 1	3 - 4	3 - 7	gout piquant. Riche en vitamines et pro vitamines. Antibiotique
Fenugrec	6 - 10	1,5 - 2,5	2 - 5	Riche en phosphore et en fer. Détoxifiante (foie et pancréas)
Haricot mungo (pousse de Soja)	10 - 16	1 - 5	3 - 4	Vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, C, E et K, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, sodium et soufre, cuivre, manganèse, sélénium, zinc
Maïs	12 - 20	1,5	3 - 4	Fibres, potassium, magnésium
Millet entier	8 - 10	0,5	3 - 5	Céréale la plus riche en vitamine A, riche en fer et en magnésium. Stimulante
Moutarde	0 - 4	2,5 - 4	2 - 6	Riche en protéines, et en isothiocyanate d'allyle (limite la croissance de moisissures et bactéries)
Quinoa	1 - 3	0,5 - 3	1 - 2	Riche en protéines (tous les acides aminés essentiels). Très digeste
Tournesol décortiqué	4 - 6	0 - 1,5 ou 4	1 ou 2	Riche en acides gras insaturés et en oligoéléments