

# ATELIER LIVE

## COMMENT FAIRE VOS GERMINATIONS ET VOS MICRO-POUSSES ?

Diffusion : vendredi 1er mai 2020

### PROCÉDURE MICRO-POUSSES

Les micro-pousses sont vraiment chouettes à faire pousser chez vous car le cycle court de germination vous permet une récolte qui ne prend que quelques jours. Compter 8 à 10 jours pour garnir votre assiette !

Nous allons vous donner quelques conseils pour mener à bien vos récoltes de micro-pousses de tournesols et de petit pois. Ce sont deux variétés qui n'ont pas besoin de néons, et qui bénéficient d'un bon rendement.

### C'EST QUOI UNE MICRO-POUSSES?

Une micro-pousse est un stade de développement de la graine : il s'agit d'un "bébé plante" qui a des cotylédons. Les cotylédons sont les premières feuilles qui apparaissent sur un semi. Ils sont très concentrés en micro-nutriments et très facile à faire!

### MATÉRIEL REQUIS

- . Terreau léger de type Promix
- . Contenant de 1 pouce de profondeur
- . Semences de micro-pousses de tournesol ou de petit pois



MAISON DU  
DÉVELOPPEMENT  
DURABLE

Partenaire principal  
Hydro  
Québec

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal  
Québec



## ÉTAPE

### 1. Faire tremper les graines dans l'eau

#### **Petit pois :**

Temps de trempage : 12 heures

Quantité : 250 g de semence sec par plateau

#### **Tournesol :**

Tout dépend de la variété que vous avez choisi, compter entre 4 h et 12h

Quantité : 100 g de semence sec par plateau

### 2. Planter

- . Mélanger la terre et tester son humidité
- . Aplatir le terreau humide
- . Mettre 1 pouce de terreau par plateau

*Pour que cela reste humide pour plus longtemps : mettre plus de terreau car il retient l'eau*

- . Semer les graines : idéalement les semences ne sont pas mises les unes sur les autres, espacez-les !

### 3. Empiler les plateaux

- . L'objectif d'empiler les plateaux est de forcer les racines à s'établir afin que les graines ne sèchent pas dès le premier jour
- . Laisser les plateaux empilés durant 4 jours
- . Nul besoin de les arroser durant ce temps
- . 5 plateaux empilés maximum
- . Dans le plateau du haut, mettre un poids (ex. brique, livre, sac de sable)
- . Laisser-les dans un endroit pas trop ensoleillé afin d'éviter la création de moisissures

### 4. Dépiler les plateaux

#### **Vérifier si de la moisissure s'est formée**

- . S'il y en a, enlever les germinations qui en contiennent
- . Arroser quand c'est sec (environ 1 fois par jour)



MAISON DU  
DÉVELOPPEMENT  
DURABLE

Partenaire principal  
 Hydro  
Québec

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal  
Québec



## RÉCOLTER

Avec un couteau ou des ciseaux

### Petits pois

- . Rendement d'environ 300 g par plateau
- . Récolter après la deuxième feuille environ

### Tournesol

- . Rendement d'environ 500 g par plateau
- . Récolter au stade du cotylédon

## LA CONSERVATION

- . Conserver dans des bacs au frigo
  - . Temps de conservation
- Petits pois : 3 semaines  
Tournesols : 2 semaines