

# GUIDE DE CULTURE - MICRO POIS



## **Microgreen Pousses de Pois**

Quantité de graines : 35 grammes par barquette en bois

Pré-trempage : 6-12 heures (eau froide)

Temps de panne : 3-5 jours

Taux de germination : élevé

Temps de germination : 2 à 3 jours

Micro-pousses Temps de récolte : 8 à 12 jours

Récolte idéale des micro-pousses : 10 jours

Saveur Micro Pois : croquant, légèrement sucré, frais

Niveaux de température/d'humidité : la température idéale pour la culture est d'environ 70 °F (68 à 72) - 21 degrés Celsius

# MICRO POIS

## Jour 1 - Stade de germination - Semez vos graines

Étape 1 : Faites tremper vos graines de pois dans de l'eau froide pendant environ 6 à 8 heures. Ensuite, égouttez l'eau et rincez les graines de pois plusieurs fois en vous assurant qu'elles sont propres. La raison pour laquelle nous trempons les pousses de pois est d'adoucir la coque extérieure et, à son tour, cela aide à la germination.

Étape 2 : Ajoutez 375 ml d'eau à une brique de noix de coco dans un grand bol à mélanger. Cela hydratera la fibre de coco et créera du volume. La brique fera assez de coco pour les quatre barquettes en bois. Assurez-vous de bien mélanger et de briser les grumeaux.

Étape 3 : À l'aide d'une de vos barquettes en bois, ajoutez la fibre de coco dans la barquette afin que la barquette soit pleine. Assurez-vous que la fibre de coco est de niveau, elle n'a pas besoin d'être compactée mais doit être répartie uniformément dans la barquette. Tassez doucement la surface pour l'aplanir.

Étape 4 : La fibre de coco doit être suffisamment humide après l'avoir hydratée, mais si la fibre de coco semble un peu sèche, vous pouvez vaporiser légèrement le dessus avec de l'eau. Vous voulez que la fibre de coco soit humide mais pas trop mouillée ou trop détremmée.

Étape 5 : Étalez uniformément les graines de pois pré-trempées sur la fibre de coco (elles seront assez épaisses) et tassez très doucement pour assurer le contact avec la fibre de coco. Les graines ne doivent pas se chevaucher et reposer directement sur la fibre de coco.

Étape 6 : Pulvériser de l'eau sur toute la surface.

Étape 7 : Placez une autre barquette en bois sur le dessus pour recouvrir les graines.

Étape 8 : Placez la barquette en bois sur le plateau noir, puis utilisez le deuxième plateau noir à l'envers sur le dessus de la ou des barquettes pour vous assurer qu'il y a peu de lumière sur les graines en dessous. Le plateau supérieur agit comme un couvercle.

Étape 9 : Placez dans un endroit sombre et chaud. Idéalement pas un placard. Il est important d'avoir une bonne circulation d'air autour de vos micro-verts pour s'assurer qu'il n'y a pas de problèmes de moisissure. Un petit ventilateur peut très bien aider à y parvenir. Assurez-vous que la surface sur laquelle vous placez votre plateau (étagère ou dessus de table) est de niveau, de sorte que lorsque vous arrosez plus tard, l'eau atteigne uniformément toutes vos plantes et pas seulement à une extrémité de votre plateau inférieur.

Étape 10 : Plus tard dans la journée, découvrez votre plateau supérieur, retirez la barquette en bois supérieure et vaporisez de l'eau de brouillard directement sur les graines de pois.

## Jour 2 - Stade de germination

Vaporisez soigneusement de l'eau de brouillard deux fois par jour (découvrez votre plateau supérieur, retirez le panier en bois supérieur et vaporisez directement sur les graines de pois).

Gardez couvert avec le plateau noir supérieur et gardez au chaud.

Observez vos graines, vous commencerez à voir apparaître des pousses blanches/jaunes

# MICRO POIS

## Jour 3

Vaporisez soigneusement de l'eau de brouillard deux fois par jour (découvrez votre plateau supérieur, retirez le panier en bois supérieur et vaporisez directement sur les graines de pois). Gardez couvert avec le plateau noir supérieur et gardez au chaud.

Observez vos graines, vous commencerez à voir des pousses blanches/jaunes grandir un peu plus et si elles le sont, vous pouvez maintenant retirer les barquettes en bois recouvrant vos graines.

Après l'arrosage, placez le plateau noir supérieur sur les graines. Aujourd'hui / demain le plateau supérieur fera office de couvercle, il crée un effet de dôme recouvrant vos graines mais leur laissant un peu d'espace pour pousser vers le haut. Vous déplaçant dans la phase de black-out.

## Jour 4 - Étape de panne d'électricité

Vaporisez soigneusement le brouillard deux fois par jour (découvrez votre plateau supérieur et vaporisez directement sur les graines de pois).

Cette étape est souvent oubliée mais nous pensons que c'est une étape très importante. En gardant vos graines dans l'obscurité pendant 24 heures supplémentaires, cela stresse légèrement les plantes alors qu'elles essaient de trouver la lumière. Ce qui se passe sous le dôme (plateau supérieur) est que les pousses poussent vers le haut et à leur tour s'allongent en hauteur. Cette petite quantité de stress renforce en fait les tiges et, dans l'ensemble, vos plantes seront légèrement plus hautes et plus fortes une fois qu'elles atteindront la lumière (demain)

## Jour 5 - Entrez dans la Lumière

Lorsque vous déplacez pour la première fois vos graines du stade d'extinction à la lumière, elles seront de couleur jaune/blanche, c'est normal car elles ont été jusqu'à présent privées de toute lumière. Les feuilles commencent rapidement à changer de couleur (après quelques heures) car la lumière stimule les feuilles.

Retirez le plateau noir supérieur et déplacez vos verts dans une zone où ils peuvent recevoir de la lumière. Cela peut être à l'intérieur ou à l'extérieur (pendant les mois les plus chauds). Vos micro-verts pousseront plus uniformément si vous les gardez à l'abri du soleil. Si vous décidez d'utiliser un rebord de fenêtre, assurez-vous de tourner le plateau régulièrement pour assurer une croissance uniforme de vos plantes.

Une plage de température favorable de 18 à 24 °C et une humidité relative (HR) de 40 à 60 % répondraient aux besoins de la plupart des plantes. Assurez-vous que la surface sur laquelle vous placez votre plateau (étagère ou dessus de table) est de niveau, de sorte que lorsque vous arrosez plus tard, l'eau atteigne uniformément toutes vos plantes et pas seulement à une extrémité de votre plateau inférieur.

Une fois que vous déplacez vos pousses de pois dans la lumière, vous continuez à arroser deux fois par jour. La seule différence est que vous n'arrosez plus que par le bas, ce qui signifie que vous versez de l'eau dans le plateau noir inférieur, en vous assurant que l'eau recouvre tout le plateau. Les trous dans les barquettes en bois permettent à l'eau de pénétrer dans la fibre de coco et de nourrir les racines de vos plantes. Lorsque vous arrosez, si vous n'êtes pas sûr de la quantité d'eau à utiliser, nous recommandons moins et continuez à vérifier vos plantes. Si les barquettes en bois semblent lourdes, la fibre de coco est probablement suffisamment humide. Si la surface de la fibre de coco semble sèche, ajoutez plus d'eau. Généralement, le centre des barquettes contient le plus d'eau et les bords extérieurs seront plus secs.

# MICRO POIS

## **Jour 6 - 7 - 8 - 9**

Une fois que vous déplacez vos pousses de pois dans la lumière, vous continuez à arroser deux fois par jour par le dessous.

Une plage de température favorable de 18 à 24 °C et une humidité relative (HR) de 40 à 60 % répondraient aux besoins de la plupart des plantes.

En fonction de la lumière du soleil / lumière de croissance, assurez-vous de tourner le plateau régulièrement pour assurer une croissance uniforme de vos plantes.

## **Jour 8 - 10 - Jour de la récolte**

Pour les pousses de pois, nous trouvons que le meilleur jour pour récolter est le jour 10, mais si vous préférez une plante au goût plus jeune / plus sucré, alors le jour 8 est également recommandé. Après le jour 10, les pousses de pois continuent de pousser et deviendront plus amères et fibreuses en goût et en texture si elles sont laissées trop longtemps.

## **Pour récolter vos pousses de pois**

Nous vous recommandons d'utiliser un couteau bien aiguisé (plutôt que des ciseaux) pour couper vos micro-verts vivants, cela garantit qu'ils restent frais plus longtemps.

## **Récoltez, mangez et répétez.**

Amusez-vous à expérimenter l'utilisation de vos Microgreens avec différents plats.

## **Avantages pour la santé**

Les pousses de pois sont une excellente source de trois agents chimioprotecteurs : le folate, les antioxydants et le carotène. Le folate aide à produire et à maintenir les cellules et protège contre les dommages à l'ADN. Les antioxydants aident le corps à combattre les dommages des radicaux libres, généralement associés à un risque élevé de cancer.

# MICRO POIS

## Les pousses de pois Microgreens sont idéales pour

servi avec une omelette

avec des fruits de mer, comme des crevettes

garnitures sur les saladiers

en wraps / sandwichs / burgers / veggie burgers

ajouté aux soupes et aux ragoûts

ajouté aux plats de pâtes, risottos

avec un plateau de fromage

avec des ragoûts

## Se marie bien avec

Lentilles

Fromage de chèvre

Carottes

Tomate

Poulet/Bœuf mijoté

Poisson blanc



la ferme

DU MOULIN DES MONTS

[www.moulindesmots.com](http://www.moulindesmots.com)

Les micro-pousses sont  
savoureuses superaliments  
riches en nutriments.

Ces minuscules centrales  
encapsulent tous les  
avantages de la plante  
mature sous une forme  
hautement concentrée.