

# GERMINATIONS CROQUANTES ET SAVOUREUSES, MÊME EN HIVER !

## MATÉRIEL

- Un grand pot à large ouverture
- Un morceau de moustiquaire, de tissu mousseline, de bas de nylon ou de coton fromage (une épaisseur)
- Un gros élastique
- Un plat ou un panier en plastique qui permet de faire tenir le pot à 45 degrés
- Eau du robinet
- Graines à germer



## MÉTHODE

1. Couvrir le fond du pot de graines à germer (environ trois à quatre épaisseurs de graines);
2. Découper un carré ou un cercle de moustiquaire pour qu'il dépasse d'environ trois centimètres toute l'ouverture du pot;
3. Fixer le moustiquaire sur l'ouverture du pot à l'aide d'un élastique;
4. Remplir le pot d'eau pour rincer les graines et vider complètement l'eau;
5. Remplir à nouveau le pot d'eau pour faire tremper les graines (entre deux et huit heures selon la variété);
6. Après avoir laissé tremper les graines, vider l'eau de trempage. Placer le pot à 45 degrés, vers le bas, en prenant soin de répartir les graines sur les parois du pot afin d'éviter qu'elles ne s'accumulent dans le moustiquaire;
7. Recouvrir le pot d'un linge en laissant l'ouverture libre et le déposer dans un endroit non ensoleillé et aéré pour favoriser l'égouttement, à une température idéale de 19 à 24 °C;
8. Rincer les graines à germer deux fois par jour en remplissant le pot d'eau et en effectuant un mouvement rotatif doux, et en l'égouttant par la suite;
9. Une fois que des petites feuilles sont apparues, retirer le linge, placer le pot à la lumière indirecte en poursuivant les étapes de rinçage et égouttage deux fois par jour;
10. Rincer les germinations une dernière fois avant de les déguster. Les germinations sont prêtes après une période de germination entre deux et dix jours selon la variété.

Variété	Temps de trempage	Temps de germination
Alfafa	3 à 4 heures	7 à 10 jours
Brocoli	4 à 5 heures	4 à 7 jours
Radis	5 à 6 heures	3 à 5 jours

Il est recommandé de conserver les germinations au réfrigérateur et de les manger dans les quatre jours suivants la récolte.

# SAVON À VAISSELLE

## MATÉRIEL

- Une tasse à mesurer
- Une bouilloire
- Une casserole
- Une cuillère
- Un contenant vide de 500 ml
- Un entonnoir
- 400 ml d'eau
- 50 ml de savon noir liquide
- 2 c. à soupe de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles (optionnel)

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'eau dans la bouilloire et amener à ébullition;
2. Verser 400 ml d'eau dans la casserole;
3. Ajouter le savon noir liquide dans la casserole;
4. Mélanger avec la cuillère jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène;
5. Laisser le mélange tiédir;
6. Mettre le bicarbonate de soude dans le contenant vide;
7. Ajouter le vinaigre blanc dans le contenant;
8. Mélangez le bicarbonate de soude et le vinaigre blanc;
9. Verser le mélange d'eau chaude et de savon noir dans le contenant avec un entonnoir;
10. Mélanger une dernière fois;
11. Laisser reposer pour quelques heures.



# MÉLANGES DE THÉS À PARTIR D'INGRÉDIENTS EN VRAC

## MATÉRIEL

- Une tasse à mesurer
- Une cuillère
- Un bocal
- Un filtre à thé
- Thé noir
- Thé vert
- Thé rouge
- Épices au choix
- Fruits séchés au choix

## MÉTHODE

1. Ajouter ¼ de tasse de base de thé (noir, vert ou rouge au choix) dans le bocal;
2. Ajouter ⅓ de tasse d'épices ou de fruits séchés au choix dans le bocal;
3. Mélanger le contenu du bocal;
4. Mettre la quantité désirée du mélange dans le filtre à thé (1 à 2 c. à café par tasse d'eau);
5. Au moment de servir, infuser pendant 4 minutes dans l'eau chaude (80-85 °C pour le thé vert et 95 °C pour le thé rouge et le thé noir).

## IDÉES DE MÉLANGES D'ÉPICES POUR CHAQUE BASE DE THÉ

**THÉ NOIR :** Cardamome, cannelle et gingembre

**THÉ VERT :** Citronnelle, gingembre et menthe

**THÉ ROUGE :** Menthe, gingembre et cannelle



Sources :

T Surprise. 2023. « Comment faire ses mélanges de thé soi-même ». T Surprise.  
<https://tsurprise.com/blog/comment-faire-ses-melanges-de-the-soi-meme>.

Trois fois par jour. 2023. « Sachets de thé maison (thé noir aux figues, gingembre et canneberges) ». Trois fois par jour.  
<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/boissons/boissons-chaudes/sachets-de-the-maison-the-noir-aux-figues-gingembre-et-canneberges/>.