



5800, avenue Andover  
Mont-Royal, QC H4T 1H4  
Tél: 800-465-1818 514-954-0090  
Courriel : grow@seracon.ca

## **Instructions pour cultiver des microlégumes**

Votre trousse comprend :

- Trois variétés de microlégumes (chaque paquet contient suffisamment de graines pour fournir au moins trois semences)
- Trois pots biodégradables faits d'écorces de riz, de noix de coco et de bambou
- Des pastilles de fibre de coco (substrat écologique sans terre fait à partir d'écorces de noix de coco)
- Sac contenant des pastilles d'argile Hydroton.
- Enlever tous les articles du contenant puis étendre les pastilles d'argile Hydroton uniformément à l'intérieur de la (les) jardinière(s) et suivez les instructions.

Enlever tous les articles du contenant

1. Préparation du substrat : Placer une pastille de fibre de coco dans un bol. Ajouter ½ tasse de l'eau tiède et attendre que l'eau soit absorbée.

Répéter cette étape, en ajoutant ½ tasse d'eau à la fois, jusqu'à ce que la pastille soit complètement humidifiée et d'au moins six fois sa grosseur initiale.

2. Émietter la pastille humidifiée dans les pots biologiques. Répéter l'étape 1 jusqu'à ce que les trois pots soient remplis. Placer la fibre de coco non utilisée, le cas échéant, dans un contenant fermé en prévision de vos prochaines semences.

3. Appuyer fermement sur la fibre de coco dans les pots jusqu'à ce que la surface soit unie.

4. Saupoudrer uniformément ½ cuillère à thé d'une variété de graines sur le substrat de fibre de coco de l'un des pots biologiques. Répéter cette étape avec les autres variétés.

5. Humidifier les semences avec de l'eau. Maintenir le substrat humide, mais NE PAS TROP ARROSER.

6. Les graines germeront après quelques jours.

7. Lorsque les microlégumes atteindront environ 2,5 cm (1 po), vous pourrez commencer à les couper pour les ajouter à vos salades et sandwichs ou les utiliser en guise de garniture. Vous pouvez également les manger tels quels comme collation.

8. Une fois tous les microlégumes consommés, préparer les pots biologiques pour vos prochaines semences.

9. Mélanger le substrat à l'aide d'une fourchette ou d'une bêche de jardinage. Arroser le substrat et reprendre les instructions à partir de l'étape 4.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires, de vos expériences et d'y joindre des photos.

Courriel : grow@seracon.ca

Mangez sainement tout en vous amusant!

eco-culture par Seracon [www.seracon.ca](http://www.seracon.ca)