



eco-culture ^{TM/MC}
SERACON [®]

5800 Andover Avenue, Mont Royal, QC, Canada H4T 1H4 Tel: 800.465.1818

www.seracon.ca

www.twolumpsosugar.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)

- 1. Préparation du substrat :** Placer une pastille de fibre de coco dans un bol. Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse d'eau et attendre que l'eau soit absorbée. Répéter cette étape, en ajoutant $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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.**
- 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.

Mangez sainement tout en vous amusant!

Mini légumes verts #1 (Chia, Basilic, Cresson Frisé)

Mini légumes verts #2 (Ciboulettes d'ail, Roquette italienne, Bettraves Bull's Blood)

Mini légumes verts #3 (Radis daikon, Brocoli, Moutarde mizuno)

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

Courriel : grow@seracon.ca