



5800 Andover Avenue  
Mont-Royal, QC H4T 1H4  
T: 514-954-0090 | 800-465-1818  
E: grow@seracon.ca

eco-culture  
**SERACON**™/MC®

## CULTIVEZ VOS POUSES BIO

Toutes les semences sont certifiées biologiques par la OCIA International.

« Certifié biologique » signifie que les semences sont cultivées sans aucun engrais, pesticide, herbicide ou fongicide chimique. Cela

signifie aussi qu'elles n'ont pas été irradiées ou cultivées à partir de semences génétiquement modifiées (sans OGM). En effet, une agriculture respectueuse de l'environnement a été utilisée tout au long du processus.

Facile à cultiver à la maison

L'ensemble comprend: bocal, semences, filets et élastique

Pousses bio fraîches pendant toute l'année

Prêtes à déguster en 3 à 6 jours  
Délicieuses et nutritives  
Ajoutera de la saveur à vos salades, sandwiches, sautés, soupes et collations

### Mode d'emploi

1. Laver et rincer le bocal Mason avec de l'eau chaude et du savon. Vous pouvez aussi le mettre au lave-vaisselle.
2. Le soir venu, utiliser la quantité recommandée de semences pour chaque variété (voir ci-dessous).
3. Couvrir le bocal d'un des deux morceaux de filet fourni et fixer à l'aide de l'élastique (gardez le filet sur le bocal en tout temps). Remplir le bocal à moitié d'eau froide, secouer puis égoutter. Remplir le bocal au  $\frac{3}{4}$  d'eau froide et laisser tremper les semences durant la nuit. Le matin suivant, vider l'eau et passer immédiatement à l'étape 4.
4. Le matin et le soir (2 fois par jour) remplir le bocal d'eau froide du robinet, en laissant déborder l'eau du bocal pendant 5 à 8 secondes.

Secouer le bocal rempli d'eau afin d'éliminer les amas de semences.

Enlever l'eau. Retourner le bocal et le placer dans un bol ou sur une serviette et l'appuyer contre le dossier (ou le mur) pour qu'il soit à un angle de 45° (voir illustration plus bas).

5. Les pousses seront prêtes à savourer en 3 à 5 jours, selon la variété.
6. Lorsque les pousses sont prêtes à consommer, placez-les sur une plaque à biscuits ou sur une serviette de tissu ou de papier et tapotez-les bien jusqu'à ce qu'elles s'assèchent complètement.

Placez-les ensuite dans un récipient couvert et réfrigérez jusqu'à une semaine.

Régalez-vous et profitez de la vie !

Assortiment oriental à l'ancienne: Utiliser 1 à 3 c. à soupe de semences. Fenugrec, lentilles, kamut et haricots adzuki

Lentilles croquantes et épicées: Utiliser 1 à 2 c. à soupe de semences. Lentilles, luzerne, trèfle violet, radis, canola (sans OGM) et moutarde .

