



eco-culture <sup>TM/MC</sup>  
**SERACON** <sup>®</sup>

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

La trousse contient un pot en terre cuite, des graines de pousses pour trois récoltes et trois pastilles de fibre de coco (substrat de croissance).

1. Placer une pastille de fibre de coco dans un bol. Ajouter ½ tasse de l'eau tiède et attendre que la pastille absorbe l'eau. Répéter jusqu'à ce que la pastille de fibre de coco s'agrandisse pour atteindre environ quatre fois sa dimension originale et qu'elle semble humide.
2. Émietter la pastille de fibre de coco agrandie dans le pot en terre cuite. Placer les pastilles de fibre de coco non utilisées dans un récipient couvert pour la prochaine semence.
3. Taper fermement la fibre de coco dans le pot jusqu'à ce que la surface soit bien égale.
4. Saupoudrer une cuillère à thé de graines de pousses uniformément sur la surface du substrat de croissance.
5. Vaporiser le mélange d'eau.
6. Arroser à l'aide d'un brumisateuse tous les jours. Garder la terre humide.
7. Les pousses seront prêtes à couper en 7 à 10 jours.

Les pousses sont excellentes dans les sandwiches et comme garniture. Elles peuvent être ajoutées aux sautés, aux soupes ou dégustées en collation.

Envoyez nous vos commentaires et photos par courriel à [grow@seracon.ca](mailto:grow@seracon.ca).

Savourez le plaisir de manger santé!

eco-culture par Seracon

[www.seracon.ca](http://www.seracon.ca)