

# Kit de regrowing

fr Mode d'emploi

---

## Chère cliente, cher client!

Les micropousses recèlent des vitamines, minéraux et antioxydants en grande quantité. Elles ont sensiblement le même goût que les plantes à l'âge adulte ou que leurs fruits.

Avec le principe du regrowing ou repousse en français, il est possible de réutiliser les restes de salades et de légumes de manière durable.

Votre nouveau kit de regrowing vous permettra à la fois de cultiver des micropousses et de faire pousser de nouvelles plantes à partir de restes de salade et de légumes.

Nous vous souhaitons une bonne récolte!

## Remarques importantes

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

### **Domaine d'utilisation**

Cet article est conçu pour la culture de jeunes plantes germées, dites micropousses, et la repousse (regrowing) de plantes à feuilles, pousses et racines à partir de restes de légumes.

Cet article est conçu pour l'usage privé et ne convient pas à un usage commercial ou professionnel.

### **Danger: risque pour les enfants**

- Tenez toutes les pièces de l'article hors de portée des enfants en bas âge.
- Si vos enfants ont moins de 8 ans, surveillez-les lorsqu'ils utilisent cet article.

### **Prudence - risque pour la santé**

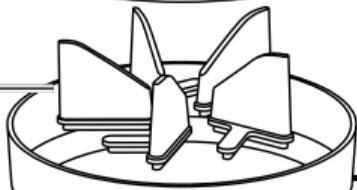
- En cas d'apparition de moisissures, éliminez toute la graine germée et nettoyez l'article minutieusement (voir chapitre «Nettoyage»).
- Le gel est uniquement adapté à la culture de jeunes plantes germées. Il n'est pas destiné à être consommé directement.

## Vue générale (contenu de la livraison)

Couvercle

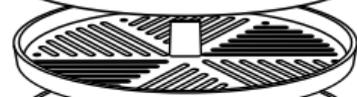


Ailettes variables



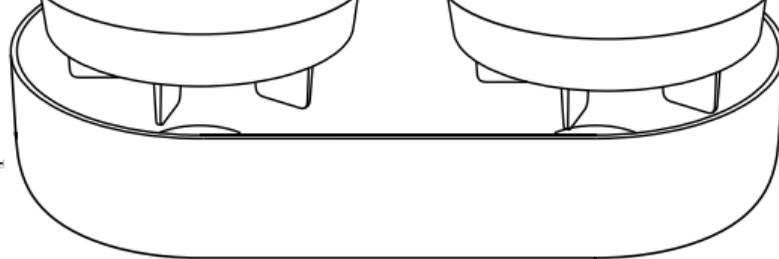
Perlan

Passoire plate



Passoire profonde

Soucoupe



Gel absorbant



## Micropousses

Les micropousses sont de jeunes pousses de plantes comestibles, qu'il ne faut pas confondre avec les graines germées. Si les graines germées se récoltent déjà au bout de 3 à 7 jours, il faut attendre 6 à 10 jours environ pour les micropousses. Pendant cette période, les plantes ont besoin de leurs propres nutriments, d'eau et de lumière. La culture des micropousses peut se faire toute l'année à l'intérieur.

Les graines de cresson, moutarde, roquette, basilic, capucine, chou-rave ou betterave, entre autres, se prêtent bien à la culture de micropousses. Nous recommandons d'utiliser des graines de qualité bio destinées à ce type de culture.

Il peut être nécessaire de faire tremper certaines graines dans l'eau avant de les planter. Veuillez tenir compte des indications figurant sur les emballages de sachets de graines.



La température optimale pour la germination et la croissance est entre +18 et +24 °C.

Les micropousses peuvent être cultivées de deux façons: avec du **gel absorbant** et avec du **perlan**.

## Cultiver les micropousses avec du gel absorbant

 Il vous faut un petit récipient d'une capacité d'env. 300 ml.

Le gel absorbant fourni est une substance à base de potassium avec d'excellentes propriétés absorbantes et antiseptiques, certifiée pour le contact avec les aliments. Il n'est pas destiné à être consommé directement.

1. Placez d'abord la passoire profonde, puis la passoire plate par dessus dans la soucoupe.
2. Versez le gel dans le récipient, versez-y 170 ml d'eau et mélangez bien.
3. Attendez env. 5 minutes jusqu'à ce qu'un gel épais se soit formé.
4. Répartissez le gel uniformément sur la passoire plate et lissez-le.
5. Répartissez environ une cuillère à café de graines sur le gel.
6. Fermez le couvercle pendant env. 48 heures.

Un microclimat se développe à l'intérieur du récipient et un duvet se forme sur les petites plantes..

Il s'agit là de fines racines.

- ▷ Vaporisez les graines env. 2 à 4 fois par jour, aussi bien lorsque le couvercle est posé que plus tard lorsque le couvercle n'est plus nécessaire. Le gel doit toujours rester humide.
7. Au bout de 48 heures, retirez le couvercle et placez le kit de regrowing à endroit lumineux mais pas trop ensoleillé, dans l'idéal sur le rebord d'une fenêtre orientée à l'est ou à l'ouest.
- ▷ Au bout de 6 à 10 jours environ, les plantes sont prêtes à être consommées. Coupez-les uniformément au niveau du bord de la passoire profonde.

 Pour que la coupe soit plus facile, vous pouvez retirer la passoire plate de la passoire profonde.

Le gel peut être mis au compost avec les restes de plantes ou éliminé avec les déchets biologiques.

## Cultiver les micropousses avec du perlan

 À la place du perlan, vous pouvez aussi utiliser p. ex. un morceau de papier absorbant.

Le perlan fourni est une substance à base de potassium avec d'excellentes propriétés absorbantes et antiseptiques, certifiée pour le contact avec les aliments.

1. Placez d'abord la passoire profonde, puis la passoire plate par dessus dans la soucoupe.
2. Placez le perlan dans la passoire plate.
3. Vaporisez le perlan d'eau pour bien l'humidifier.
4. Répartissez environ une cuillère à café de graines sur le perlan.
5. Fermez le couvercle.
6. Vaporisez les graines env. 2 à 4 fois par jour.  
Le perlan doit toujours rester humide.

Les premiers jours, remettez toujours le couvercle en place après avoir vaporisé les graines.

Une fois que la plante a atteint le bord de la passoire profonde, mettez le couvercle de côté.

Continuez à vaporiser les plantes env. 2 à 4 fois par jour.

7. Placez le kit de regrowing à un endroit lumineux mais pas trop ensoleillé, dans l'idéal sur le rebord d'une fenêtre orientée à l'est ou à l'ouest.
- ▷ Au bout de 6 à 10 jours, les plantes sont prêtes à être consommées. Nous recommandons de les couper à env. 1 cm au-dessus du perlan.

 Pour que la coupe soit plus facile, vous pouvez retirer la passoire plate de la passoire profonde.

Le perlan peut être mis au compost avec les restes de plantes ou éliminé avec les déchets biologiques.

## Regrowing

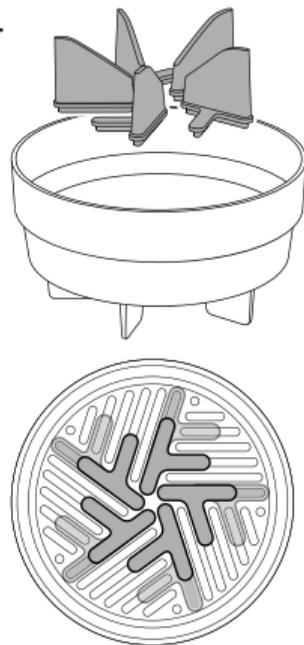
Pour la repousse, placez un cœur de salade ou un trognon de légume dans l'eau pour en faire sortir de nouvelles tiges et racines. Les nouvelles pousses sont alors prêtes à être récoltées. Vous pouvez également planter le reste de légume et ses nouvelles racines en terre pour stimuler la croissance de la pousse.

Les restes de légumes tels que salade, céleri en banches, carottes, poireaux ou oignons de printemps, entre autres, se prêtent bien au regrowing.

Les légumes à fruits tels que courgettes, tomates, courges, concombres, poivrons ou encore légumineuses ne sont, en revanche, pas adaptés.

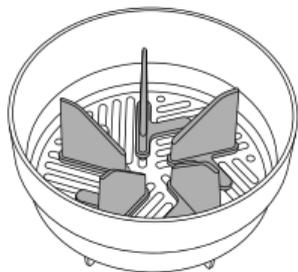
Le légume utilisé doit être le plus droit possible pour qu'il puisse bien être plongé dans l'eau. Les restes déjà avariés ou moisies ne conviennent pas!

1.



Placez les ailettes variables dans la passoire profonde selon la taille du reste de salade ou de légume.

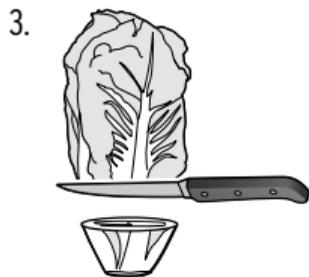
Plus les ailettes sont éloignées du centre, plus il y aura de place au milieu de la passoire profonde.



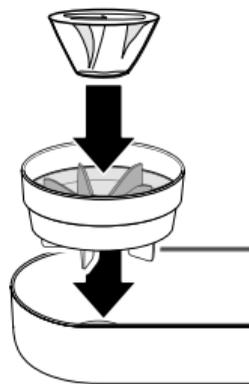
Vous devez entendre et sentir les ailettes s'enclencher.

2. Placez la passoire profonde dans la soucoupe.

**i** Nous décrivons ici, à titre d'exemple, la repousse d'une salade romaine. Le principe de repousse d'autres légumes est similaire, mais à chaque sorte de légume ses particularités (voir également paragraphe «Autres salades et légumes»).



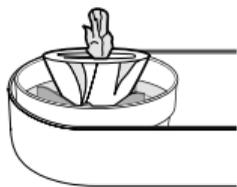
Coupez un bon trognon.



Placez le trognon au centre des ailettes.

4. Remplissez de l'eau jusqu'au repère figurant sur l'intérieur de la passoire profonde. **Seule la base du trognon** doit se trouver dans l'eau.

5. Placez le kit de regrowing à un endroit lumineux mais pas trop ensoleillé, dans l'idéal sur le rebord d'une fenêtre orientée à l'est ou à l'ouest. Changez l'eau tous les jours et rajoutez de l'eau si nécessaire.



De nouvelles feuilles de salade vont rapidement se former en partant de l'intérieur. Si la tête de salade n'a pas été coupée trop à ras, il est possible que de nouvelles racines se forment à la base du trognon.



Si les racines sont d'au moins 1 cm de longueur, vous pouvez également planter la salade en terre pour obtenir une meilleure récolte.

### Récolte espérée

Il se forme de petites feuilles particulièrement délicates. Ne vous attendez pas à obtenir une nouvelle tête de salade! Les petites feuilles de salade peuvent être utilisées comme décorations comestibles. Utilisez-les rapidement. Si la plante reste longtemps dans l'eau, elle risque de pourrir ou de moisir plus rapidement.

**Règle générale:** la récolte issue du regrowing est plutôt modeste car les plantes ne donnent que de jeunes feuilles ou de jeunes pousses. Par contre, celles-ci sont particulièrement tendres et savoureuses. Vous ne pouvez pas faire repousser de nouvelles têtes de salade ou de nouveaux corps de légumes racines.

Par ailleurs, il faut récolter les nouvelles feuilles ou pousses avant qu'elles ne bourgeonnent ou ne germent.

Mais il est encore possible de tirer quelque avantage de la plante avant de l'éliminer définitivement.

## Autres salades et sortes de légumes

### Salade

p. ex. laitue à couper, feuille de chêne, etc.

- ▷ Coupez les feuilles de salade extérieures et gardez un bon cœur de la tête de salade. Continuez en procédant comme indiqué ci-dessus.

### Légumes racines

p. ex. carottes, panais, persil tubéreux, radis, céleri-rave, etc.

- ▷ Coupez le légume racine à env. 3 cm en dessous de la base de la feuille et enfoncez-le avec la surface coupée vers le bas entre les ailettes. Continuez en procédant comme indiqué ci-dessus.

De nouvelles fanes se forment ainsi que de fines racines au niveau du morceau de légume racine. Le corps d'origine du légume racine ne peut pas repousser.

## Légumes-feuilles et choux

p. ex. céleri en branches, bettes, pak choï, etc.

- ▷ Coupez un bon trognon. Ce faisant, n'abîmez pas le cœur de la plante. Continuez en procédant comme indiqué ci-dessus.

De nouvelles tiges tendres vont rapidement pousser en partant de l'intérieur.

### Plantes alliacées

p. ex. poireaux, ciboules, oignons, ail, etc. Utilisez des têtes d'ail ou d'oignons qui ont déjà germé.

- ▷ Coupez un bon morceau à la racine. Continuez en procédant comme indiqué ci-dessus.

La partie verte va repousser rapidement. La plante voudra toutefois fleurir et produire des graines. Aussi, récoltez le vert sans plus attendre et utilisez-le p. ex. pour assaisonner vos potées, soupes et autres plats à base de légumes.

## Nettoyage

▷ Nettoyez l'article avec de l'eau chaude et un peu de produit vaisselle.

L'article va aussi au lave-vaisselle. Toutefois, ne le placez pas juste au-dessus des résistances.

Modèle:

676 689

Fabriqué par:

Plastia s.r.o., Zdarska 313, 592 14 Nove Veseli, Czech Republic (République tchèque)

Laissez sécher entièrement l'article avant de le ranger.  
Rangez l'article ouvert, sans son couvercle.