

LES POLYCUSSEURS PRÉSENTENT



Ta nouvelle jardinière intelligente

Apprendre à jardiner c'est facile avec mon Germitech

Ta jardinière Germitech

Bonjour, avec ce petit livre tu as dû recevoir un joli bac, c'est ta nouvelle jardinière ! Grâce à elle tu vas pouvoir planter des graines, les voir pousser et si tout va bien, tu pourras récolter les légumes à la fin ! On t'a écrit dans le livre tout ce qu'il faut faire pour que ça marche (tu as le droit de demander de l'aide aux grands). Il faudra que tu t'occupes des plantes toute l'année en leur donnant de l'eau, en les protégeant du froid ou du soleil... Pour ça, la jardinière va t'aider un peu. Si tu regardes bien elle a un drôle d'écran, et c'est lui qui te dira comment il faut faire pour que la plante soit en bonne santé et qu'elle donne un légume à la fin. Tourne la page, on t'explique tout !



Un mot pour les grands

Nous sommes une jeune entreprise spécialisée dans le jardinage et le maraîchage urbain pour les particuliers avec comme principales valeurs la transmission des connaissances et la sensibilisation autour de la nature et du “bienmanger” auprès des plus jeunes.

Notre objectif à l'aide de cette jardinière intelligente et de ce petit livre est d'intéresser l'enfant à la culture, de la graine jusqu'au légume, au bienfait de manger des légumes et de lui donner des notions de saison pour semer, récolter et consommer un légume. Les capteurs sont là pour l'aider. L'enfant, au fur et à mesure devrait être de plus en plus indépendant vis à vis des capteurs en se rendant compte de lui-même de ce que la plante à besoin. Merci et bonne récolte !

Comment faire germer des graines ?

Comme nous te l'avons dit plus tôt, nous avons choisi de te donner trois types de graines dans ce kit. Mais attention à chaque graine sa saison ! Oui, dans la nature les plantes ne poussent pas n'importe quand ! Elles poussent au moment dans l'année où la lumière, la température, l'humidité sont au top pour elles !

Voilà pourquoi dans notre kit on te propose trois graines que tu peux faire pousser à ces différents moments de l'année.

Faire germer des graines, vraiment rien de plus simple, il te suffit de faire comme sur les images ci-dessous pour pouvoir observer tes graines germer au fil des jours et pouvoir les consommer !

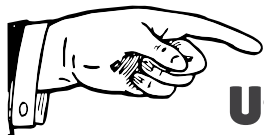
Tout d'abord, mets une petite poignée graines dans ta boîte et ajoutez de l'eau, pas jusqu'en haut, un peu au dessus du niveau des graines.

Le temps de trempage et de germination va dépendre du type de graines que tu vas faire germer.

Pour les graines que nous t'avons donné il faut les faire tremper environ 8h pour la betterave et le radis mais 15 min pour les graines de roquette.

Ensuite il suffit d'attendre et d'observer les graines pousser de jours en jours, quand elles atteignent environ 3-4cm de longueur tu peux les manger ou attendre encore quelques jours pour les planter !





Un mot pour les grands

Manger des graines germées, pourquoi ?

Les bienfaits des graines germées :

Le processus de germination qui va multiplier les propriétés naturelles déjà contenues dans les graines séchées. Les graines germées sont de très bonnes sources de vitamines et de minéraux (calcium ; magnésium ; zinc ; fer).

Bon à savoir : de plus, les graines germées sont remplies d'enzymes qui vont aider la digestion des aliments cuits qui en sont dépourvus !



Quelques précautions à prendre



Faire germer des graines dans de mauvaises conditions d'humidité ou de chaleur peut provoquer la multiplication des bactéries. C'est pourquoi, dans le but d'éviter aux bactéries de se développer, l'étape "rincer les graines" doit être réalisée entre 2 et 4 fois par jour .





Il est possible d'utiliser presque toutes les graines germées de l'alimentation animale ou humaine :

- Les céréales : avoine, blé, maïs, millet, orge (non mondée), sarrasin, seigle, quinoa, riz, etc.
- Les fruits oléagineux : amandes, noisettes, chanvre, etc.
- Les légumes : betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, persil, radis, etc.
- Les légumineuses : alfalfa (ou luzerne), fenugrec, fève, haricot mungo (appelé aussi soja vert), lentille, pois, petit pois, pois chiche, trèfle, etc.
- Les mucilagineux : cresson, lin, roquette, moutarde, etc.
- Les oléagineux : sésame, tournesol, etc.

D'une manière générale, toutes les graines de plantes potagères sont comestibles; et donc utilisables à la germination alimentaire...

MAIS... Comme pour toutes choses, il est à noter, quelques rares exceptions de toxicité :

Ne faites jamais germer (pour en consommer les germes) :

- ni graines de rhubarbe (contient de l'acide oxalique qui disparaît pourtant à la cuisson; notamment lors de succulentes confitures...),
- ni graines de tomate (de la famille des solanacées et contenant ces 3 substances toxiques : solanine, demissine et lycophène),
- ni graines d'aubergine (aussi de la famille des solanacées : présence de solanine), qui, comme la pomme de terre dont ses feuilles contiennent des alcaloïdes (encore la famille des solanacées...), possèdent aussi des parties inutilisables toxiques en cuisine.
- Et... c'est tout !... Les autres potagères sont germinatives et comestibles.



La Roquette

Quand me planter :

de la fin de l'été à début printemps (Il fera surement trop chaud après, et je n'aime pas trop les fortes chaleurs !)



Quand le manger :

environ 40 jours après germination

Comment s'en occuper :

exposition : plein soleil

espacement : 10-15 cm

programme de croissance : numéro 1

Le Radis



Quand me planter :

de la fin de l'été à début printemps (il fera surement trop chaud après et je n'aime pas trop les fortes chaleurs !

Quand le manger :

4 à 6 semaines après avoir fait germer les graines (Mieux vaut les récolter trop petits que trop gros)

Comment s'en occuper :

exposition : plein soleil à mi-ombre

espacement : 3-6 cm

programme de croissance : numéro 2

La Betterave



Quand me planter :

de la fin de l'été (quand le sol est bien chaud pour moi)

Quand le manger :

environ 55-70 jours après germination

Comment s'en occuper :

exposition : plein soleil, ombre légère

espacement : 45-60 cm

programme de croissance : numéro 3



Quand tu vois que les graines sont germées (environ 5 jours à une semaine après les avoir mises dans ta coupelle), tu peux les manger (en les mettant dans une salade par exemple) ou les planter dans ton bac qui contient la terre pour avoir des légumes !

Pour cela, il te suffit de récupérer les petites plantes soigneusement et les faire passer dans le trou sans abîmer la racine. Tu peux ensuite faire un petit trou dans la terre à l'aide de ton doigt (attention, si tu as une blessure, veille à porter des gants !) pour planter une à une chaque petite plante dans la terre. C'est maintenant l'étape un peu délicate de la plantation ! Le risque, c'est de briser le germe de la graine quand on la prend avec les doigts. Espace les comme c'est indiqué dans la partie comment les planter de chaque graines. Tu n'as plus qu'à demander à tes parents de sélectionner le programme de croissance correspondant à ta graine sur le capteur et te lancer en suivant les instructions qui correspondent à ta plante.



Couleur	Signification
	Il faut exposer la graine au soleil
	La graine n'a plus besoin de soleil
	Rajoute de l'eau jusqu'à ce que la terre soit humide
	Ne pas arroser la graine
	Mettre la graine dans un endroit chaud
	Mettre la graine dans un endroit frais
	La graine est en très bonne santé. BRAVO A TOI !

3 Recettes

1ère recette : Pesto de roquette

Ingredients : 4 personnes

- 150 g de roquette
- 50 g de noix de Grenoble
- 85 ml de huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail
- 26 g de parmesan
- 1 g de sel



Dans un grand bol, *bien rincer* la roquette. Éliminer les tiges et les nervures trop grosses, puis *hacher* grossièrement les feuilles.

Mettre l'ail et les noix dans le robot culinaire et *hacher* finement. *Arrêter* le moteur, *ajouter* la roquette et démarrer à nouveau jusqu'à ce que le tout soit bien haché.

Ajouter graduellement le fromage râpé et *mélanger* jusqu'à obtention d'une consistance pâteuse homogène.

Verser lentement l'huile d'olive, jusqu'à consistance crémeuse mais épaisse et ajouter le sel.

2ème recette: Houmous à la betterave

Ingédients : 4 personnes

- 1 Petite boîte de pois chiches(250 g)
- 300 g Betteraves cuites
- 1 Petit oignon frais
- 1 Citron
- 1 Grosse c. à s. de tahin
- 2 cuil. à soupe Huile d'olive
- 1 cuil. à café Cumin
- Pousses de brocoli
- Sel
- Poivre



Égoutter et *rincer* les pois chiches.

Peler les betteraves et les *couper* en morceaux.

Éplucher l'oignon et le *couper* en deux.

Presser le jus du citron.

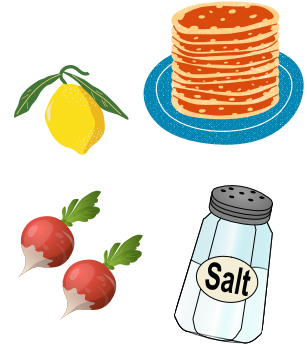
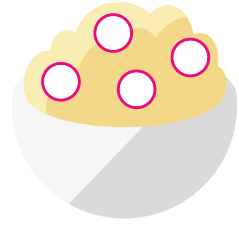
Dans le bol du robot cuiseur, *réunir* tous les ingrédients (sauf les pousses de brocoli).

Mixer **10 secondes à la vitesse 7.** *Recommencer* jusqu'à **obtenir la bonne consistance et rectifier l'assaisonnement.**

3ème recette: Tartare de thon et radis

Ingédients : 4 personnes

- 4 Blinis
- 400g Thon
- 1 Avocat
- 1 Petite botte de radis
- 1 Citron
- 1 poignée Pousses de mâche
- 1 poignée Persil effeuillé
- 3 cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel



Rincer et Equeuter les radis.

Couper-les en rondelles.

Hacher au couteau le thon.

Couper en dés l'avocat, *mettre* les morceaux dans un bol avec le thon, les herbes et les radis.

Assaisonner avec l'huile, le jus de citron, du sel et du piment d'Espelette.

Mélanger

Déposer dans des assiettes sur les blinis et servez.