

	Faire tremper	Faire germer	Enlever les enveloppes	Remarques
Alfalfa	4h	6-7j	x	Donne 10x son poids en graines sèches!
Amandes	8-12h	12h	Ne pas prendre les californiennes - pasteurisées	
Amarante				
Avoine	12h	3j		
Azuki	12-24h	3-5j	x	Attention aux graines non germées, très dures
Blé	10-12h	2-5j	Très sain, ne contient plus de gluten	
Cacahuete	14h	3-4j		
Chanvre				
Courge	10h	2-3j		
Epeautre et seigle	8h	2-3j		
Fénu grec	10-12h	3-4j		Excellent pour le foie
Haricots mungo	1-2j	2-6j	x	
Kamut	7h	2-3j		
Lentilles	12-24h	3-4j		
Lin (sauf si va être moulu)	8h	x		
Luzerne	8h	2-5j		
Maïs	12-20h	2-3j		
Millet	8-10h	2-3j		
Noisettes	12h	x		
Noix	4-8h	x		
Noix de cajou	2h	x	Déjà cuites, donc trempage pour le côté onctueux de vos desserts :)	
Noix de macadamia	x	x		
Noix de pécan	4-6h	x		
Noix du Brésil	x	x		
Orge	12h	3-4j		
Pignons de pin	x	x		
Pistaches	x	x		
Pois	12h	3j		
Pois chiches	12-24h	3-5j		
Quinoa	4-12h	1/2-1j		
Riz	12h	3-4j		Doit être « séché à l'air ambiant »
Sarrasin	15 min	1-2j		
Seigle	10h	2-3j		
Sésame décortiqué	4-6h	1-3j		
Sésame non décortiqué	8-12h	1-2j		
Soja vert	12-24h	3-6j	x	Attention aux graines non germées, très dures
Tournesol	4-12h	1/2-2j		Graines décortiquées