

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