



## Lentille blonde

(légumineuse)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 96 h (4 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
dès l'apparition du germe  
et jusqu'au stade 2-3 feuilles.  
Se mange crue ou cuite  
(5 minutes à la vapeur)  
à tous les stades.

**Alimentation / Santé :**  
apport de protéines, de  
fer et de calcium. Source  
d'éléments minéraux  
indispensable au fonction-  
nement de notre organisme.  
Contient des vitamines.  
Très consistant et digeste.  
Rôle bénéfique dans la  
prévention des maladies  
cardiovasculaires. Conseillé  
aux mères allaitantes.



## Lentille blonde

(légumineuse)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 96 h (4 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
dès l'apparition du germe  
et jusqu'au stade 2-3 feuilles.  
Se mange crue ou cuite  
(5 minutes à la vapeur)  
à tous les stades.

**Alimentation / Santé :**  
apport de protéines, de  
fer et de calcium. Source  
d'éléments minéraux  
indispensable au fonction-  
nement de notre organisme.  
Contient des vitamines.  
Très consistant et digeste.  
Rôle bénéfique dans la  
prévention des maladies  
cardiovasculaires. Conseillé  
aux mères allaitantes.



## Lentille blonde

(légumineuse)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 96 h (4 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
dès l'apparition du germe  
et jusqu'au stade 2-3 feuilles.  
Se mange crue ou cuite  
(5 minutes à la vapeur)  
à tous les stades.

**Alimentation / Santé :**  
apport de protéines, de  
fer et de calcium. Source  
d'éléments minéraux  
indispensable au fonction-  
nement de notre organisme.  
Contient des vitamines.  
Très consistant et digeste.  
Rôle bénéfique dans la  
prévention des maladies  
cardiovasculaires. Conseillé  
aux mères allaitantes.



## Lentille blonde

(légumineuse)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 96 h (4 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
dès l'apparition du germe  
et jusqu'au stade 2-3 feuilles.  
Se mange crue ou cuite  
(5 minutes à la vapeur)  
à tous les stades.

**Alimentation / Santé :**  
apport de protéines, de  
fer et de calcium. Source  
d'éléments minéraux  
indispensable au fonction-  
nement de notre organisme.  
Contient des vitamines.  
Très consistant et digeste.  
Rôle bénéfique dans la  
prévention des maladies  
cardiovasculaires. Conseillé  
aux mères allaitantes.



## Lentille blonde

(légumineuse)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 96 h (4 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
dès l'apparition du germe  
et jusqu'au stade 2-3 feuilles.  
Se mange crue ou cuite  
(5 minutes à la vapeur)  
à tous les stades.

**Alimentation / Santé :**  
apport de protéines, de  
fer et de calcium. Source  
d'éléments minéraux  
indispensable au fonction-  
nement de notre organisme.  
Contient des vitamines.  
Très consistant et digeste.  
Rôle bénéfique dans la  
prévention des maladies  
cardiovasculaires. Conseillé  
aux mères allaitantes.



## Lentille blonde

(légumineuse)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 96 h (4 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
dès l'apparition du germe  
et jusqu'au stade 2-3 feuilles.  
Se mange crue ou cuite  
(5 minutes à la vapeur)  
à tous les stades.

**Alimentation / Santé :**  
apport de protéines, de  
fer et de calcium. Source  
d'éléments minéraux  
indispensable au fonction-  
nement de notre organisme.  
Contient des vitamines.  
Très consistant et digeste.  
Rôle bénéfique dans la  
prévention des maladies  
cardiovasculaires. Conseillé  
aux mères allaitantes.



## Pois chiche

(légumineuse)

**Trempage :** 24 h (1 journée et 1 nuit)  
**Germination :** 48 h (2 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
juste après trempage,  
jusqu'à l'apparition du  
germe. Se mange crue ou  
après une légère cuisson  
(5 minutes à la vapeur).

**Alimentation / Santé :**  
apport de protides, glucides  
et lipides. Source d'éléments  
minéraux indispensable au  
fonctionnement de notre  
organisme. Présence de  
vitamines. Réputé avoir  
des effets thérapeutiques  
sur les affections des voies  
urinaires et des propriétés  
vermifuges.



## Pois chiche

(légumineuse)

**Trempage :** 24 h (1 journée et 1 nuit)  
**Germination :** 48 h (2 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
juste après trempage,  
jusqu'à l'apparition du  
germe. Se mange crue ou  
après une légère cuisson  
(5 minutes à la vapeur).

**Alimentation / Santé :**  
apport de protides, glucides  
et lipides. Source d'éléments  
minéraux indispensable au  
fonctionnement de notre  
organisme. Présence de  
vitamines. Réputé avoir  
des effets thérapeutiques  
sur les affections des voies  
urinaires et des propriétés  
vermifuges.



## Pois chiche

(légumineuse)

**Trempage :** 24 h (1 journée et 1 nuit)  
**Germination :** 48 h (2 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
juste après trempage,  
jusqu'à l'apparition du  
germe. Se mange crue ou  
après une légère cuisson  
(5 minutes à la vapeur).

**Alimentation / Santé :**  
apport de protides, glucides  
et lipides. Source d'éléments  
minéraux indispensable au  
fonctionnement de notre  
organisme. Présence de  
vitamines. Réputé avoir  
des effets thérapeutiques  
sur les affections des voies  
urinaires et des propriétés  
vermifuges.



## Pois chiche

(légumineuse)

**Trempage :** 24 h (1 journée et 1 nuit)  
**Germination :** 48 h (2 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
juste après trempage,  
jusqu'à l'apparition du  
germe. Se mange crue ou  
après une légère cuisson  
(5 minutes à la vapeur).

**Alimentation / Santé :**  
apport de protides, glucides  
et lipides. Source d'éléments  
minéraux indispensable au  
fonctionnement de notre  
organisme. Présence de  
vitamines. Réputé avoir  
des effets thérapeutiques  
sur les affections des voies  
urinaires et des propriétés  
vermifuges.



## Pois chiche

(légumineuse)

**Trempage :** 24 h (1 journée et 1 nuit)  
**Germination :** 48 h (2 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
juste après trempage,  
jusqu'à l'apparition du  
germe. Se mange crue ou  
après une légère cuisson  
(5 minutes à la vapeur).

**Alimentation / Santé :**  
apport de protides, glucides  
et lipides. Source d'éléments  
minéraux indispensable au  
fonctionnement de notre  
organisme. Présence de  
vitamines. Réputé avoir  
des effets thérapeutiques  
sur les affections des voies  
urinaires et des propriétés  
vermifuges.



## Pois chiche

(légumineuse)

**Trempage :** 24 h (1 journée et 1 nuit)  
**Germination :** 48 h (2 jours)  
**Arrosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
juste après trempage,  
jusqu'à l'apparition du  
germe. Se mange crue ou  
après une légère cuisson  
(5 minutes à la vapeur).

**Alimentation / Santé :**  
apport de protides, glucides  
et lipides. Source d'éléments  
minéraux indispensable au  
fonctionnement de notre  
organisme. Présence de  
vitamines. Réputé avoir  
des effets thérapeutiques  
sur les affections des voies  
urinaires et des propriétés  
vermifuges.



## Epeautre (céréale)

**Trempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 48h (2 jours)  
**Arosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
l'apparition du germe.  
Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...).

**Alimentation / Santé :**  
apport de glucides et de protéines et peu de lipides. Source d'éléments minéraux indispensable au fonctionnement de notre organisme. Présence des vitamines. Très digeste. Excellent pour le sport.



## Epeautre (céréale)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 48h (2 jours)  
**Arosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
l'apparition du germe.  
Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...).

**Alimentation / Santé :**  
apport de glucides et de protéines et peu de lipides. Source d'éléments minéraux indispensable au fonctionnement de notre organisme. Présence des vitamines. Très digeste. Excellent pour le sport.



## Epeautre (céréale)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 48h (2 jours)  
**Arosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
l'apparition du germe.  
Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...).

**Alimentation / Santé :**  
apport de glucides et de protéines et peu de lipides. Source d'éléments minéraux indispensable au fonctionnement de notre organisme. Présence des vitamines. Très digeste. Excellent pour le sport.



## Epeautre (céréale)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 48h (2 jours)  
**Arosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
l'apparition du germe.  
Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...).

**Alimentation / Santé :**  
apport de glucides et de protéines et peu de lipides. Source d'éléments minéraux indispensable au fonctionnement de notre organisme. Présence des vitamines. Très digeste. Excellent pour le sport.



## Epeautre (céréale)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 48h (2 jours)  
**Arosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
l'apparition du germe.  
Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...).

**Alimentation / Santé :**  
apport de glucides et de protéines et peu de lipides. Source d'éléments minéraux indispensable au fonctionnement de notre organisme. Présence des vitamines. Très digeste. Excellent pour le sport.



## Epeautre (céréale)

**Tempage :** 12 h (1 journée ou 1 nuit)  
**Germination :** 48h (2 jours)  
**Arosage :** matin et soir

**Dégustation / Cuisine :**  
l'apparition du germe.  
Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...).

**Alimentation / Santé :**  
apport de glucides et de protéines et peu de lipides. Source d'éléments minéraux indispensable au fonctionnement de notre organisme. Présence des vitamines. Très digeste. Excellent pour le sport.