

Faire ses micropousses maison



Texte et photos de Nathalie Rivard

Pour débuter votre production, vous aurez besoin de:

- Plateaux à semis (ceux pour les micropousses sont en général moins profonds)
- Tapis de chanvre de type Terrafibre ou terreau
- Semences variées, idéalement pour micropousses. Ce ne sont pas toutes les semences et les graines qui donneront des micropousses savoureuses. On peut par contre utiliser les semences de basilic, de coriandre et de roquettes qui sont les mêmes, par exemple.
- Idéalement: dômes pour vos plateaux à semis pour garder la chaleur et l'humidité.
- Bouteille à vaporiser. Ce peut être un ancien contenant de produits nettoyants bien propre. Si vous décidez de produire un peu plus, une bouteille à vaporiser à pression pourra aussi être pratique.
- Si possible: un petit ventilateur et une source de lumière, en plus du soleil.

Culture de micropousses sur feuilles de chanvre Terrafibre

Faire germer

1. Placer une feuille de chanvre sur un plateau et vaporiser de l'eau pour bien l'humidifier.
2. Verser les semences assez serrées partout sur la feuille de chanvre (minimum 20 à 30 grammes par plateau). Vaporiser d'eau pour bien les humidifier (vous pouvez aussi faire

CARIBOU

tremper les graines au préalable pendant 3 à 6 heures, mais ce n'est pas essentiel pour cette méthode).



CARIBOU

3. Placer un plateau vide par-dessus le plateau que vous venez de préparer et un peu de poids sur celui-ci. Par exemple, un bol assez lourd ou une brique. Si vous faites plusieurs plateaux, empiler les plateaux de semences les uns par-dessus les autres et mettre un plateau vide sur le dessus de la pile toujours avec un poids. Les semences doivent rester dans le noir jusqu'à ce que chaque pousse ait leurs deux premières feuilles. On vaporise de l'eau deux fois par jour.

Faire pousser

4. Quand les semences ont leurs premières feuilles, vos micropousses sont prêtes à voir le soleil. Placez le ou les plateaux près d'une fenêtre ensoleillée et vaporisez vos micropousses d'eau. Placez ensuite un dôme sur le dessus de chaque plateau avec les trappes ouvertes. (Dans les installations industrielles, ils installent souvent des plateaux sous des néons, mais à la maison, une table près d'une fenêtre bien éclairée fera le travail.) Vous pouvez ajouter une lampe pour plus de luminosité. Le néon ou la DEL est l'idéal, mais toute source de lumière fera l'affaire et apportera quelques heures «d'ensoleillement» de plus chaque jour, ce qui est souhaitable pour aider les pousses.



5. Comme les micropousses doivent être bien aérées, installez un petit ventilateur près des plateaux pour assurer une circulation d'air, sinon un ventilateur de plafond peut faire l'affaire. Vaporisez les pousses une à deux fois par jour, idéalement le matin et le soir.

CARIBOU

6. Vous verrez qu'en l'espace de quelques heures après avoir mis les pousses au soleil, les feuilles passeront du jaune au vert. C'est que la chlorophylle aura fait son effet.
7. Les pousses sont prêtes à manger après 7 à 14 jours selon les variétés.

Récolter

8. Lorsque vos micropousses sont à la hauteur désirée, prenez un couteau très tranchant, un exacto ou un ciseau et coupez les pousses le plus près possible du tapis en fibre de chanvre.



9. Compostez votre tapis de chanvre et repartez une autre culture avec un nouveau tapis.

Culture de micropousses sur terreau

La méthode est sensiblement la même, mais il y a quelques différences selon ce que nous explique Annie Martinet, ancienne copropriétaire de l'entreprise de micropousses l'Îlot naturel aux Îles de la Madeleine.

Faire tremper

1. Il faut faire tremper les graines au moins 3 à 6 heures au préalable. Plus la graine est petite, moins le temps est long. Le temps de trempage est en général indiqué sur les paquets de semences. On les égoutte et on est prêt à les planter.

Faire germer

2. On prépare le terreau dans des plateaux troués que l'on place sur un plateau sans trous et on l'humidifie. Il faut qu'il soit bien mouillé, mais pas détrempe. On met nos graines et on presse un peu sur celles-ci.
3. On empile les plateaux de la même façon que pour les tapis de Terrafibre. Il faut garder les semences à la noirceur les premiers jours.
4. En général, on n'a pas besoin d'arroser deux fois par jour, mais il faut juste s'assurer que le terreau reste humide et ainsi éviter la moisissure.

Faire pousser

5. Quand les premières feuilles sortent, on met les plateaux au soleil et on vaporise les pousses régulièrement d'eau en vous assurant de ne pas détremper le terreau pour éviter encore une fois la moisissure.
6. Pour la récolte, on coupe les micropousses un peu moins près du terreau que pour la Terrafibre. On les rince et on les assèche avant de les mettre en sacs avec un papier absorbant.

Comment manger les micropousses?

- En salade
- Dans des sandwiches, particulièrement ceux aux œufs ou aux légumes grillés
- En garniture sur le dessus d'une soupe ou d'un curry
- Dans vos smoothies verts
- En garniture sur ces [Blinis au crabe des neiges](#)

Où trouver le matériel pour cultiver vos micropousses à la maison?

Semences à commander par la poste: [La Shop Agricole](#) (section semences, pousses et germinations), [Vertige Ferme Urbaine](#), [Mumm's](#)

Matériel et accessoires à commander par la poste: [La Shop Agricole](#) (section culture intérieure dans la boutique en ligne). Vous y trouverez plateaux, dômes, tapis de chanvre Terrafibre, bouteilles pour vaporiser et semences. Les livraisons de la Shop Agricole sont gratuites pendant la pandémie de Covid-19 pour tout achat de 75\$ avant taxes. On en profite donc pour commander plusieurs variétés de semences bios et tout le matériel d'un coup.

Avec ce que vous avez à la maison: Si vous voulez utiliser ce que vous avez déjà chez vous, vous avez probablement des graines qui peuvent être utilisées dans votre armoire comme des graines de tournesols non salés dans leurs écales, des lentilles vertes, des graines de sarrasin et autres. Les graines doivent être brutes et non transformées.

Pour les accessoires, vous pouvez utiliser des moules à lasagne en métal ou en verre, des tôles à biscuits avec le terreau, puis pour la partie germination une tôle à biscuits renversée peut faire l'affaire. Ensuite, si vous n'avez pas de dômes, vos résultats ne seront peut-être pas aussi spectaculaires, mais assurez-vous que vos pousses soient dans une pièce où il fait assez chaud, vous pourriez avoir de bons résultats. L'important est de ne pas laisser le terreau sécher.

N'oubliez pas que vous aurez besoin d'un plateau de plus que ce que vous voulez cultiver, car le plateau du dessus sert à garder les autres dans le noir pendant la période de germination. Aussi, si vous faites pousser plusieurs plateaux à la fois, faites une rotation pour en avoir en germination et au soleil et ainsi toujours avoir des micropousses fraîches sous la main.

Osez vous lancer maintenant et profitez ensuite de micropousses pendant toute l'année, parce que même si c'est pratique en temps de pandémie, une fois adepte de ce type de micropousses vous ne voudrez plus vous en passer!

Lien vers le texte: <https://cariboumag.com/2020/04/faire-ses-micropousses-a-la-maison/>