

# Faire germer des lentilles pour les manger



## **Ce qu'il faut :**

- Quelques graines de lentilles vertes. Sèches, pas cuites en boîte !
- Un bocal ou un verre
- De l'eau
- Optionnel : du tissu fin ou de la moustiquaire et un elastique

## **Ce qu'on fait avec :**

### Etape 1

Mettre les graines au fond du récipient.

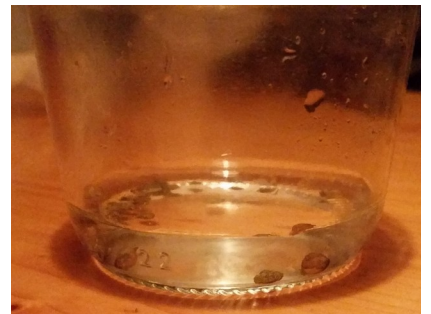
Recouvrir d'eau et laisser environ 12 heures (toute une nuit).

Cette étape fait sortir les graines de leur état de « dormance » (elles vont s'activer pour pouvoir germer).

### Etape 2

Vider l'eau en laissant les graines dans le récipient.

Pour s'aider on peut accrocher un bout de tissu fin ou de moustiquaire avec un élastique autour du bord. Il faudra le couper en carré ou rond plus grand que l'ouverture.



### Etape 3

Pendant quelques jours, rincer les graines matin et soir. Pour cela, on les recouvre d'eau, on remue doucement, puis on vide le plus d'eau possible en faisant attention à ne pas perdre les graines.



### Etape 4

Après quelques jours, les germes ont bien poussé et mesurent presque 2 cm. L'enveloppe qui protégeait la graine (et qui s'appelle le tégument) s'enlève facilement et on voit apparaître de vraies plantes miniatures.

Après les avoir bien observées, on peut les manger crues, c'est plein de bonnes choses !

*Dans cette expérience-là, on en avait mis un peu trop !*