

Comment faire germer des lentilles, pépins de citron, haricots ...



Placez dans un ramequin du coton puis versez les lentilles.



Versez un peu d'eau (mais pas trop ! il faut juste mouiller le coton).



Il faudra attendre quelques jours que les lentilles germent. Arrosez régulièrement, le coton doit rester humide.
Le coton va devenir marron (on le voit sur la photo suivante) et certaines lentilles vont germer (pas toutes).

