Germination des Graines

Variétés	Trempage en Heures	Longueur de la pousse en Cm	Durée de germination en jours
Alfalfa (Luzerne)	4 - 8	2,5 - 4	3 - 7
Amande	12	0	1
Amarante	1 - 3	0,5	1 - 3
Aneth	6 - 8	2 - 3	4 - 8
Avoine	12	0,5 - 1,5	2 - 3
Azuki	14 - 18	1 - 2,5	3 - 5
Blé	12	0,5 - 1,5	2 - 3
Brocoli	4 - 6	2,5	4 - 6
Carotte	8 - 12	4	8 - 9
Céleri	4 - 6	2	8 - 10
Chou	4 - 6	2,5	4 - 6
Courge - citrouille	6 - 8	0,5	1 - 3
Cresson	0 - 1	3 - 4	3 - 7
Epeautre	8 - 12	0,5 - 1,5	3
Epinard	4 - 6	2	5 - 8
Fenugrec	6 - 10	1,5 - 2,5	2 - 5
Fève blanche (Lima)	12	2,5	1 - 3
Haricot mungo (Soja vert)	10 - 16	1 - 5	3 - 4
Kamut®	12	0,5 - 1,5	3 - 4
Lentille	40520	1 - 2,5	2 - 5

Variétés	Trempage en Heures	Longueur de la pousse en Cm	Durée de germination en jours
Lentille corail	6	1	2 - 4
Lin	0 - 1	0,5 - 4	2 - 5
Maïs	12 - 20	1,5	3 - 4
Millet entier	8 - 10	0,5	3 - 5
Moutarde	0 - 4	2,5 - 4	2 - 6
Orge	8 - 12	0,5 - 1,5	3 - 4
Poireau	10 - 12	3 - 4	10 - 15
Pois chiche	14 - 18	0,5 - 2,5	3
Pois vert	12 - 18	1,5	2 - 3
Pourpier	0 - 1	3 - 4	3 - 6
Quinoa	1 - 3	0,5 - 3	1 - 2
Radis	5 - 6	2,5	3 - 6
Riz non décortiqué	12 - 18	0,5 - 2	3 - 6
Sarrasin décortiqué	½ - 1	0,5	1 - 3
Seigle	8 - 12	0,5 - 1,5	2 - 3
Sésame non décortiqué	4 - 6	0 - 0,5	1 - 2
Tournesol décortiqué	4 - 6	0 - 4	1 - 2
Trèfle	3 - 6	2,5 - 4	3 - 7
Triticale	8 - 12	0,5 - 1,5	2 - 3

Ce tableau est donné à titre indicatif car le temps nécessaire à la germination peut varier en fonction de la chaleur ambiante, de la température de l'eau etc... De plus, les livres et les sites sur ce sujet donnent des informations souvent très différentes. Beaucoup de "jardiniers de cuisine" se simplifient la tâche en faisant tremper une nuit les petites graines et deux nuits les plus grosses. Et en général, cela suffit pour obtenir de bons résultats