

Lama à faire pousser– Instructions

1. Plongez dans l'eau votre lama à faire pousser pendant 30 minutes.
2. Dans un récipient séparé, mélangez deux cuillères à café de graines avec 60ml d'eau. Pendant 30 minutes laissez reposer en remuant de temps en temps pour former une pâte qui permettra aux graines d'adhérer au lama à faire pousser.

Note:

Il est important d'avoir la bonne proportion de graines et d'eau pour obtenir une pâte assez consistante (proche de la confiture). Le résultat est obtenu après avoir remué et laissé reposer 10 minutes. Les graines ne doivent pas glisser du lama à faire pousser. Si vous ajoutez trop d'eau (ou pas assez) vous pouvez ajuster les quantités en ajoutant des graines, mélangez et laissez reposer 10 minutes de plus pour obtenir le résultat souhaité.

3. Videz l'excédent d'eau de votre lama et placez-le sur une coupelle.
4. Appliquez une fine couche de graines sur le lama. Répartissez la pâte sur la totalité du lama (parties rainurées incluses), vous pouvez utiliser vos doigts ou une cuillère. Les graines doivent être bien réparties, ne laissez pas un amas de graines sur une zone.
5. N'arrosez pas le lama à faire pousser durant deux jours, les graines doivent adhérer au lama. Pas d'inquiétude si les graines sont très sèches, elles commenceront à pousser une fois que vous ajouterez de l'eau.
6. Après avoir laissé les graines adhérer au lama pendant 2 jours, remplissez le lama d'eau et aspergez d'eau la tête et le cou. Arrosez quotidiennement. Une fois que vous aurez ajouté de l'eau, les graines sèches commenceront à pousser.

Astuce : placez un sac en plastique autour du lama durant quelques jours, jusqu'à ce que les graines poussent. Vous pouvez aussi asperger votre lama quotidiennement pour humidifier les graines.

7. Quand les pousses sont trop longues, c'est le moment de les enlever. Une fois lavé, le lama peut être replanté. Il y a assez de graines pour le replanter trois fois.