

Graines	Nombre d'heures de trempage	Longueur de la pousse à la récolte (en cm)	Prêt (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
Fenouil	14 - 18	1 - 2.5	3 - 5
Fenugrec	6 - 10	1.5 - 2.5	2 - 5
Fève blanche ou Lima	12	2.5	1 - 3
Haricot mungo (Soja vert)	10 - 16	1 - 5	3 - 4
Kamut	12	0.5 - 1.5	2 - 3
Lentille	8 - 12	1 - 2.5	2 - 5
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
Persil	10 - 12	3 - 4	5 - 12
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	1/2 - 1	0.5	1 - 3
Seigle	8 - 12	0.5 - 1.5	2 - 3
Sésame non décortiqué	4 - 6	0 - 0.5	1 - 2
Soja	12 - 18	0.5 - 2	3 - 6
Tournesol décortiqué	4 - 6	0 - 1.5 ou 4	1 ou 2
Trèfle	3 - 6	2.5 - 4	3 - 7
Triticale	8 - 12	0.5 - 1.5	2 - 3