



Présentation : les Graines Germées

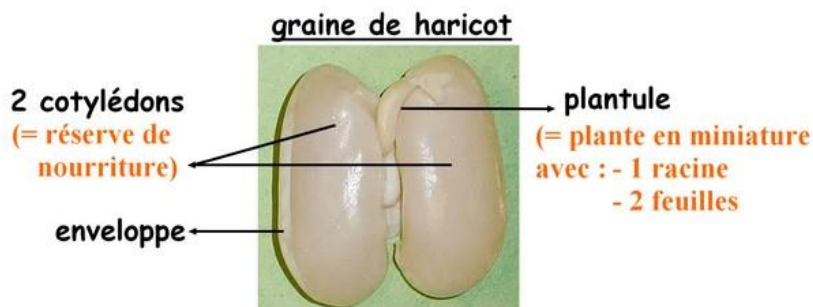
Les Germais :



Présentation des différentes possibilités (simple bocal en verre, germais en plastique alimentaire, passoire avec grille fine en Inox pour les graines mucilagineuses...)

Comment ça marche :

-Que contient une graine : une enveloppe, 2 cotylédons (servant de réserve de nourriture pour la graine et aidant à germer), une plantule avec une racine et 2 feuilles.



-Que faut-il pour faire germer une graine : de l'eau avec un trempage pour activer la germination, de la chaleur, de la lumière (pour qu'elle puisse devenir verte et produire de la chlorophylle, mais la lumière n'est pas indispensable pour la germination), de l'air pour ne pas pourrir.

Pourquoi les Graines Germées :

Technique ancestrale utilisé par le peuple Sumérien il y a plus de 7000 ans. Les Celtes utilisaient la germination du Blé. Le soja germé fait partie de la tradition asiatique.

Ce sont des pépites nutritives d'alimentation vivante. Elles sont riches en minéraux, vitamines, enzymes, protéines et par conséquent acides aminés, glucide, lipides, antioxydant et fibres.

Ces teneurs nutritives sont biodisponible et donc hautement absorbables.

Lorsqu'elles sont sèches, les graines hibernent et restent sous l'influence d'inhibiteur enzymatique telle l'acide phytique. L'eau élimine ses inhibiteurs et la chaleur évoquent le printemps. Pour favoriser cette réaction, il est possible d'exposer les graines au froid (frigo), avant le trempage dans de l'eau tiède.

Les choisir Bio, pour éviter toute source de pesticides.

Pas chère, se conservent bien, disponible toute l'année.



Différents types de graines :

1-Les Légumineuses et grosses graines : Haricots, lentilles, pois, pois chiche, fève, soja.

Les légumineuses herbacées tel la luzerne, trèfle, fenugrec.

Elles sont riches en vitamines du Groupe B, Fer, Magnésium, Potassium, Zinc et cuivre.

Contiennent 25% de protéines et 60% d'amidon et fibres insolubles.

Cuire entre 5 et 20 minutes en fonction de la taille de la légumineuse, et bien rincer à l'eau froide.



Temps de trempage 12h pour les grosses graines comme les pois chiches.
Oter la peau pour qu'elles soient plus digestes, après 20 minutes de cuisson.
Après 1 heure de trempage seulement, vous les entendrez chanter... 😊



Le haricot Mungo est l'une des graines germées les plus consommées au monde, surtout en Asie. Originaire des Indes.
Il n'a pas fait l'objet de manipulations génétiques, contrairement au soja jaune.
Il est sensible à l'excès d'humidité.
Intestins sensibles : ôter la peau verte.



Lentilles fut cultivé avant le blé. En Egypte ancienne, des plants ont été accueilli au bord du Nil. La culture apparait en Europe au Moyen Age.
Facile à germer et économique.
Riche en fibres, minéraux, protéine. Pouvoir antioxydant.
Cuire quelques minutes à la vapeur douce pour vous offrir une douceur gustative.



Fenugrec est une plante médicinale utilisé pour ses vertus fortifiantes, dépuratives, antifatigue. Idéal pour les pertes de poids importante, sportifs, anémie.
Rincer abondamment après le trempage.
Son puissant gout aromatique s'estompe avec la germination.



Légumineuse fourragère alfalfa, connue sous le nom de Luzerne.
Poussent très rapidement.
Gout très agréable, délicate et douce.
Haute teneur en Calcium, Fer, Magnésium et vitamine K.

2-Céréales :



Blé et petit épeautre ont la facilité de pousser dans tous les climats.
Ils contiennent les 8 acides Aminés Essentiels.
Cuire 10 minutes et ajouter dans le potage.



Orge-Kamut est un blé ancien qui contient un surplus de 20 à 40% de protéines, d'acides aminés essentiels et de minéraux (dont le sélénium).
Kamut = désigne le blé en Egypte ancienne. « Ame de la Terre ».



3-Pseudo-céréales :



Sarrasin, blé noir vient des régions d'Asie centrale. Le sarrasin décortiqué se consomme dès le jour d'après le trempage.

Après 4heures de trempage, rincer toutes les 2 heures pour éviter que les graine se collent entre elles.

Très haute valeur nutritive, reminéralisant.



Graine mère du peuple Inca, le quinoa est cultivé depuis des millénaires dans les Andes.

Haute valeur nutritive, contient les 8 acides aminés et beaucoup de micronutriments.

Tremper 2 heures dans l'eau froide. Rincer toutes les 2 heures pour éliminer la saponine (gout amer).

4-Les oléagineux :



Amandes sont la nourriture des Dieux. 55% de lipides, 30% de glucides, 20% de protéines dont les 8 Acides Aminés essentiels. Source de Calcium, Magnésium, Fer, Zinc, Cuivre, vitamine E.

Trempage 8 à 12h dans l'eau froide, la petite pointe signale la germination. Oter la peau et à déguster ensuite (se conserve seulement 24h au frigo)



Graine de Courge sont laxatives, diurétique.

Contiennent 50% de lipides, 20% de glucides, 30% de protéines. Très riche en Magnésium, calcium, phosphore et Fer. Vitamine B, C et E.

Trempage 3 à 4heures dans de l'eau tiède. A consommer directement. Pas e cuisson pour préserver les vitamines. Consommer dans les 24h.



Le Sésame est une très ancienne plante cultivée en Afrique et en Asie. C'est l'une des premières plantes oléagineuses à avoir été cultivé dans l'histoire de l'humanité.

Trempage 3 à 4 heures dans de l'eau tiède. Bien rincer. Germination complète à partir de 3 jours. Riche en protéine, lipides, calcium, phosphore, Magnésium, Fer. Il est antioxydant.

5-Les légumes et aromates :



Le Brocolis est cultivé depuis l'Antiquité sur les bords de la méditerranée. Les Grecs et les Romains le cuisinaient avec de l'huile d'olive et de l'ail.

Gout prononcé.

Il n'aime pas la stagnation de l'eau.



Originaire d'Asie mineure, il est arrivé en Europe par la méditerranée au 18^{ème} siècle.

La saveur piquant du radis est dû à des substances soufrées. Il stimule l'appétit et la digestion.

Il est riche en fibres, minéraux et vitamines.

Décoratif dans une salade. Il relève les plats et potages.



Fenouil et Aneth ont des propriétés digestives. Ils se marient bien avec alfalfa et trèfle. Donnent un gout frais et amène une touche raffinée aux plats.

Germination plus longue, 14 jours.

Pour amorcer plus facilement la germination, mettre les graines au frigo avant le trempage de 3 à 4 heures.



5-Graines mucilagineuses (consistance visqueuse) :



La saveur du cresson a un gout très prononcé. Elle relèvera vos sandwichs, salades et autres plats. Il est possible de faire cresson et moutarde ensemble. Rincer abondamment après trempage. Haute teneur en magnésium, potassium, calcium, phosphore et Fer.



Graine Lin-Roquette-Basilic chia contiennent cette substance végétale semblable à la gélatine qui gonflent au contact de l'eau. Cette substance est un véritable cadeau pour nos parois digestives. Trempage 2heures, rincer et bien étaler sur une grille en inox. A consommer au bout de 7 jours de germination.