

Les graines germées

Le printemps n'est pas loin, tout le monde commence à y penser....

La nature se réveille petit à petit et les bourgeons commencent à pointer leur nez.....

Mais le temps des semis n'a pas encore sonné, même si semer, planter démangent déjà certains d'entre vous....

Alors pourquoi ne pas commencer à semer et à récolter directement dans sa cuisine ?

Comment ? Avec les germinations de graines, qui elles n'attendent pas le printemps !

Ces étonnantes petites graines germées sont un trésor de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments pour toute la famille. De nombreuses vitamines vont en effet être synthétisées grâce à la germination. Sans compter leur apport en protéines sous forme d'acides aminés directement assimilables....

« Est une graine germée toute graine dont le métabolisme se réveille au contact de l'eau, de l'air et de la chaleur, et qui se met à croître. »

Elles font partie de ces « super-aliments », comme les algues, les aliments lactofermentés, le pollen, le kombutcha ou encore le kéfir, qu'on appelle aliments *biogéniques* ou encore *vitalogènes*, car ils engendrent la vie.

Outre leur richesse en vitamines, minéraux et oligoéléments, les graines germées contiennent aussi beaucoup d'enzymes, substances essentielles pour toutes les réactions biochimiques et métaboliques d'un organisme vivant.....

Les méthodes de germination sont simples et peu coûteuses ; en quelques jours, vous obtiendrez de magnifiques germes, et vous ferez de votre cuisine un véritable petit jardin d'intérieur. Très ludique pour les enfants, ils en consommeront dès lors très facilement.

Il faut juste respecter les quelques principes de germination : il leur faut :

- De l'EAU : dans un premier temps, le trempage sert à « réveiller » la graine endormie et à éliminer des substances qui entourent la graine afin de la protéger et de la conserver ; par après, le rinçage servira à maintenir une humidité suffisante ;
- De l'AIR : les graines ont besoin d'oxygène pour leur croissance : quel que soit le matériel utilisé, il faut veiller à ce que les graines soit en contact avec l'air ambiant ;
- De la LUMIERE INDIRECTE : les premiers jours, on peut couvrir les récipients avec un linge ; par après, une exposition à la lumière (attention à

la lumière directe du soleil) permettra la synthèse chlorophyllienne (c'est la chlorophylle qui va donner la jolie couleur verte);

- De la CHALEUR : les graines germent à t° ambiante, et d'autant plus facilement que la t° est élevée (un peu de patience en hiver !). Évitez cependant les grosses chaleurs.

Quelles graines peut-on faire germer ?

Il faut choisir des graines issues de l'agriculture biologique. On en trouve facilement en magasins diététiques.

Toutes les graines peuvent être utilisées, sauf celles des plantes dont les feuilles sont toxiques, comme les graines de tomates, d'aubergines ou de rhubarbe.

On peut faire germer :

- des graines de légumineuses, comme la luzerne (alfalfa), le fenugrec, le haricot mungo (pousses de soja), les lentilles...
- Des grains de céréales (ou assimilées) comme le blé, le quinoa, l'épeautre, le sarrasin...
- Des oléagineux comme des graines de tournesol ou de courge...
- Des légumes : graines de brocoli, de poireau, de radis, de chou rouge....

Au bout de quelques jours, les graines peuvent être consommées crues ou à peine cuites.

Quelques exemples d'utilisation

- dans les salades : on les rajoute telles quelles
- dans les soupes ou potages, après cuisson
- pour préparer des potages crus (lentilles)
- pour préparer l'houmous (pois chiches)
- dans les sandwichs, en garniture.....

Mettez donc de la vie plein vos assiettes ! Bon appétit !