

## Les graines germées, un trésor pour nos cellules.

Les graines germées sont un trésor de vitamines, de sels minéraux et d'éléments vivants pour donner une bonne énergie à notre organisme et restaurer nos cellules. La germination démultiplie de façon exponentielle la concentration de ces précieux nutriments. Vous pouvez les consommer au petit-déjeuner (germes de blé), ou avec des crudités (mêlées avec la sauce à salade). Ce sont des légumes concentrés que vous pouvez ajouter hors du feu dans un potage avant de le mixer à l'insu de vos enfants et des récalcitrants.

### Procédure :

Pour faire germer des graines, il faut impérativement acheter des graines bios (sans quoi vous allez manger tous les pesticides que la plante a reçus) et utiliser de l'eau pure pour le trempage. La température ambiante de la pièce doit être de 18 à 22 ° et le rayonnement du soleil doit être indirect. Les graines les plus faciles à faire germer sont : les céréales, les légumineuses, les papilionacées et les crucifères. Pour commencer, essayez de faire germer une petite quantité de graines à la fois (2 cuillères à soupe) de froment (pour le petit-déjeuner) ou de luzerne (à ajouter à vos crudités, sur un toast, en garniture d'un plat cuit, d'un potage...).

### La luzerne : (Idéale pour commencer)

Faire tremper 2 cuillères à soupe de graines (lavées) dans de l'eau de bouteille froide ou filtrée. Laissez-les tremper 5 heures ou une nuit. Le lendemain, retirez l'eau de trempage et donnez-la à vos plantes vertes. Laissez les graines au chaud et à la lumière pendant trois jours dans un germoir ou dans un bocal coiffé d'un morceau de toile de moustiquaire (lavable en machine). Retournez le bocal pour que l'eau s'en échappe et que l'air puisse entrer. Poser le bocal sur le bord d'un cendrier, par exemple. Rincez les graines généreusement tous les jours (voire deux fois par jours si une mauvaise odeur s'en dégage). L'achat d'un germoir, que je vous conseille en plastique pour plus de facilité, facilite le travail. Pas indispensable pour commencer ! Après 4 jours, la graine va donner un germe qui va devenir vert et vous donner une crudité délicieuse.

### Froment à germer :

Même procédure que la luzerne.

Après 2-3 journées de germination, le grain est coiffé d'un germe blanc. Vous pouvez en prendre deux cuillères à soupe le matin avec vos céréales pour un déjeuner tonic et une bonne concentration à l'école (bien mastiquer !). Les graines de froment germées se mangent seules ou s'ajoutent aussi facilement au potage, aux crudités, dans un gâteau...

La durée de germination des graines :

Luzerne : 4- 6 jours

Poireaux : 11 jours

Fenugrec : 3 jours

Cressonnette : 3 jours (sur un tapis d'ouate mouillée).

Céréales :

Froment : 2-3 jours

Sarrasin : 3 jours

Epeautre : 3 jours

Les céréales germées (riz, millet, sarrasin, froment pour accompagner un plat à la place des pommes de terre) se cuisent plus rapidement : 20 min à la vapeur.

Légumineuses :

Lentilles vertes : 3 jours

Haricots rouges : 5 jours

Pois chiches : 3 jours

Attention : il est souhaitable de blanchir (plonger 1 min dans de l'eau bouillante) les légumineuses germées avant de les consommer (ou les passer à la vapeur). Les légumineuses germées se cuisent plus rapidement (10 min à la vapeur suffisent).

Graines à éviter au début : (graines qui créent un mucus en germant, ce qui les fait moisir):

La cressonnette, le lin, le chou, la moutarde, la roquette...

*Pour d'autres recettes, venez visiter mon site :<http://www.alimentationetnutrition.eu/>*