

Faire des graines germées

Retrouvez toutes les étapes de fabrication & les bienfaits



Aline Claret - Naturopathe holistique
www.naturaline34.fr



Étape par étape :

1

il vous faut :
des graines à germer
des bocaux en verre
des gazes
des élastiques
de l'eau filtrée ou de source



2



Déposez une càs de graines à germer dans chacun des bocaux.
Remplir à moitié d'eau et recouvrir d'une gaze. La maintenir grâce à un élastique et laisser tremper toute une nuit.

3

Le lendemain, videz les bocaux (vous pouvez récupérer l'eau pour vos plantes elles adoreront !!!). Puis rincez chaque bocal (en laissant toujours la gaze et l'élastique) minimum 2 fois



par jour pendant toute la durée de germination. Disposez les bocaux dans des coupelles afin de bien enlever toute l'eau et éviter toute moisissure.

4



En fonction des graines choisies, vous pourrez les déguster au bout de 3 à 4 jours. Pour les conserver, il suffit de remplacer la gaze par le couvercle du bocal et de les mettre au réfrigérateur idéalement le même temps de la germination.



Les différentes graines :

Légumineuses : alfalfa, fenugrec, lentilles, luzerne, petit pois, pois chiches, soja vert,...

Céréales : avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, riz, sarrasin, seigle....

Mucilages : roquette, moutarde, chia, lin, basilic, périlla, pourpier, cameline...

Pour celles-ci, il est préférable de les faire germer dans une coupelle de germination ou bien d'en mettre une petite quantité dans vos légumineuses. Elles vont former un gel en contact avec l'eau.

Intérêts nutritionnels :

Les germes sont des aliments **biogéniques**, c'est-à-dire qu'ils engendrent la vie. Ils sont la base qualitative idéale de notre alimentation. Au début de leur croissance, ils sont extrêmement riches en **vitamines, minéraux, acides aminés (protéines), enzymes, hormones végétales, ...**

Ils sont vivants puisque consommés non coupés de leurs racines (à la différence d'une salade par exemple, même fraîchement cueillie au jardin !)

LE PLUS IMPORTANT :

Les enzymes, ou catalyseurs protéiques, sont indispensables à la dégradation donc à la digestion des repas. Elles sont présentes dans les aliments crus (donc à favoriser en début de repas).

Les minéraux, oligo-éléments et vitamines : le processus de germination multiplie de manière spectaculaire leur richesse nutritionnelle et leur énergie vitale.

Idées d'accompagnements :

Vous pouvez en mettre de partout et à volonté : dans les salades, sandwich, wrap, sur une tartine de pain avec de la tapenade ou fromage frais ou houmous.... sur des pommes de terre vapeur, dans une soupe froide ou chaude, dans des smoothies, rouleau de printemps.....

Attention toutefois de ne pas en manger le soir sauf si vous voulez faire la fête et avoir de l'énergie toute la nuit ;-)

