

Les graines germées

En germant des oléagineux, graines, céréales et légumineuses, vous produisez une source remarquable de nutrition et d'énergie pour le corps humain, car ce procédé a pour effet d'accroître la qualité et la quantité des **nutriments**. Les graines germées sont riches en protéines, en vitamines et en sels minéraux, et de plus sont très digestes. Germer des graines chez soi est la manière la plus économique et la plus facile de cultiver des aliments sains, vivants et très nutritifs dans votre propre cuisine, sans jardin ni terreau !



Pour pratiquer la **germination**, il faut faire tremper les graines, puis les égoutter et les rincer à intervalles réguliers jusqu'à l'apparition des pousses. C'est très facile. Les magasins diététiques vendent des plateaux ou kits de germination, mais la manière la plus facile, à mon avis, est d'utiliser des bocaux en verre ou des assiettes.

La méthode des bocaux : Faire tremper les graines de qualité bio (par exemple 2 cuillères à soupe d'alfalfa ou luzerne) dans un grand bocal en verre fermé par de la gaze ou un morceau de toile moustiquaire et un élastique, et laisser tremper durant toute la nuit. Le lendemain matin, égoutter et rincer soigneusement vos graines, puis disposer le bocal à l'envers sur un égouttoir, afin que l'eau qui reste puisse couler tout doucement. Rincer deux à trois fois par jour (selon le niveau d'humidité) et laisser égoutter jusqu'à la germination. Les temps de trempage et de germination varient selon les graines (des tableaux plus précis sont disponibles sur internet), allant de quelques heures (le quinoa) à plusieurs jours (environ 5 jours pour l'alfalfa). Assurez-vous que l'air puisse circuler dans le bocal, ne le placez pas en plein soleil, du moins pas au début et vérifiez qu'il y ait juste ce qu'il faut d'humidité. C'est vraiment très facile, alors lancez-vous ! Consommer sa propre récolte de graines germées remplies d'énergie et de nutriments est vraiment très satisfaisant !

La méthode de l'assiette est pratique pour les graines ou légumineuses telles que le blé, les haricots mungo ou les lentilles, par exemple. La phase de trempage est identique. Une fois les graines égouttées et rincées, disposez-les sur une assiette recouverte d'un papier ménage, puis recouvrez-la d'une seconde assiette. C'est aussi simple que cela ! Procédez alors aux rinçages réguliers jusqu'à la germination. Vous pouvez ensuite conserver vos graines germées quelques jours au réfrigérateur.

Le fait de tremper les oléagineux, graines, céréales et légumineuses permet de détruire les inhibiteurs d'enzymes, ce qui rend ces aliments beaucoup plus digestes. De plus, la germination permet d'augmenter de manière significative leur qualité nutritionnelle: les protéines sont transformées en acides aminés, les glucides en sucres simples et les graisses en acides gras solubles – ce qui est beaucoup plus facile à traiter pour le corps humain !

Les jeunes pousses sont **une source d'énergie vitale**, elles peuvent facilement faire partie de votre alimentation quotidienne : rajoutez-les à vos salades, soupes, sandwiches, pâtés et autres roulades. Les plus courantes sont les pousses d'alfalfa, mais je fais également souvent germer des haricots mungo et des lentilles qui sont également délicieux dans les salades. Une salade enrichie de pousses germées constitue un plat complet comprenant des protéines. C'est une assiette ravissante, pleine de vie! Que vous soyez acquis à l'alimentation crue ou non, une salade enrichie de pousses germées est un plat sain qui convient à tous les repas.

