

## COMMENT FAIRE DES GRAINES GERMEES ?

Elles sont riches en vitamines et en nutriments, vous pouvez les acheter toutes prêtes en magasin bio ou acheter des graines à germer et les faire vous-même. (Attention : pour les graines de lin la méthode est différente. Utilisez des lentilles, graines de radis, de luzerne, de betterave, de fenugrec, etc...)

- 1) Le premier soir mettre une c. à s. de graines cultivées biologiquement dans un bocal et recouvrir les graines d'eau non chlorée (trempage). Le temps de trempage peut être augmenté en hiver.
- 2) Le lendemain matin placer un tissu aéré (voile, tulle, moustiquaire, gaze stérile vendue en pharmacie) sur le sommet du bocal maintenu à l'aide d'un élastique. Bien rincer les graines en laissant couler l'eau du robinet dans le bocal, sans retirer le tissu aéré, puis en retournant pour permettre l'écoulement de cette eau de rinçage. Le rinçage débarrasse l'eau des phytates (ou acide phytique) que l'on trouve après dans la première eau de trempage.
- 3) Placer les bocaux de germination dans un endroit tempéré de préférence, en position oblique, ouverture vers le bas (sur un égouttoir à vaisselle par exemple). Les graines restent humides mais ne stagnent plus dans l'eau. La germination doit se faire dans l'obscurité les premiers jours, en mettant par ex. un torchon sur le bocal, et en veillant aussi à ne pas en recouvrir l'ouverture. L'air doit pouvoir circuler. Les graines doivent être bien étalées sur toute la longueur du bocal, le côté tissu vers le bas.
- 4) Les graines seront rincées **matin et soir**, éventuellement davantage, jusqu'à maturité. Ce rinçage élimine les inhibiteurs de croissance hydrosolubles. En été quand il fait très chaud, il est préférable de renouveler le rinçage deux à trois fois par jour afin d'éviter l'apparition de moisissures. En ce qui concerne les graines qui libèrent au bout de quelques jours une enveloppe extérieure ou petite peau qui entourait la graine, prévoyez un "bain de nettoyage" dans un saladier permet de retirer facilement une majorité des enveloppes qui vont venir flotter à la surface de l'eau.
- 5) Consommer les graines germées ou bien patienter et attendre les jeunes pousses vertes (environ 5 jours) pour les consommer crues en salade.

On obtient très vite des pousses (en général 2/3 jours), on a ainsi toujours à disposition des aliments d'une extrême fraîcheur au goût savoureux et d'une grande variété car de nombreuses variétés de graines ou légumineuses différentes sont utilisables.

A noter : le semis deux jours avant la pleine lune donne un rendement maximum et facilite la germination.

En cas de mauvaises conditions de cultures (souvent trop d'humidité ou une chaleur mal adaptée), des moisissures peuvent apparaître. Dans ce cas, les germes dégagent une odeur de pourri ou de moisi, sont impropres à la consommation et le germe doit être correctement nettoyé à l'eau vinaigrée. Ces moisissures ne doivent pas être confondues avec les filaments des fines racines. Il est possible de rajouter quelques graines de radis parmi les autres graines, préventivement car elles sont censées éviter la formation de moisissures.