

Graines germées pour une cuisine vivante

La cuisine vivante s'appuie sur le critère de la vitalité. La vitalité se trouve dans ce qui est vivant. Ce sont des aliments frais, non cuits que le corps digère et assimile facilement ; nous avons l'habitude de manger la salade verte, les carottes râpées...

Une graine comporte 4 éléments :

- 1)- Une enveloppe protectrice permettant une plus ou moins longue conservation, le tégument.
- 2)- une réserve de nourriture, l'albumen.
- 3)- un organe embryonnaire- le cotylédon.
- 4)- un embryon qui formera la plante.

En germant, les graines se réactivent à la vie par le contact avec l'eau, l'oxygène et par la température ambiante qui optimise les meilleures conditions pour une pousse rapide.

Le tégument, du latin "tegere" couvrir, consiste à protéger la graine, il la couvre complètement. Le tégument reçoit des signaux du monde extérieur «eau, oxygène et t°) pour enclencher la germination.

L'albumen contient les réserves nutritives et donc ce qui permet à la graine de rester en vie. C'est grâce à lui que la graine germe.

Les cotylédons sont les feuilles primordiales qui constituent la graine, ils se chargent de conserver les protéines, les lipides et les sucres. Ces réserves qui se trouvent sous formes complexes, sont dégradées au cours de la germination, par des enzymes. Les petites molécules issues de cette dégradation sont transportées vers l'embryon, qui les utilise pour continuer son cycle de développement.

L'embryon est ce qui, plus tard, va devenir la plante. Il est protégé par plusieurs membranes et nourri par des liquides spéciaux, provenant de l'albumen ou des cotylédons. C'est la partie essentielle de la graine.

C'est alors que la graine développe son potentiel qui jusque-là s'était mis en dormance par nécessité de conservation. Toute la vitalité se réveille, la vitalité en plus de la matière nourrissante dans toute sa puissance puisqu'elle libère ses réserves sans réserve pour sa seule survie.



Les bienfaits sont nombreux sur notre organisme, sur la sensation d'être nourri qui apparaît dès lors. Mais il va de soi que se nourrir avec les graines germées demande une attention, un recueillement en remerciement de s'être offerte pour une véritable union entre le consommateur et le consommé.

Ainsi, le corps sera nourri, l'esprit sera nourri et notre humanité respectée par le fait d'être conscient du système d'échange, d'unité entre l'homme et les plantes.

On commence par faire tremper les graines ensuite on les égoutte et on les fait germer dans la pénombre. Bien entendu, le temps de germination varie en fonction de l'âge de la graine et de la température ambiante : 19 à 21° de préférence.

Le temps de trempage varie aussi en fonction de la quantité de mucilage dans la graine.

On trouve ces graines dans les épiceries bio et chez les grainetiers/semenciers bio uniquement.

Alfalfa ou Luzerne : petite graine ronde jaune ou brune. La luzerne est une des semences les plus faciles à faire germer et une des plus complètes nutritionnellement. Elle est couramment utilisée pour le mélange avec les graines à mucilage comme la cressonnette ou la moutarde. Son germe régulier et bien serré en deviendra le support et elle absorbe le mucilage. Riche en protéines, sels minéraux (calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore), vitamines A, B1, B2, B12, C, D et E. **Trempage :10h germination : 3 à 5 jours**

Amarante : apparentée au quinoa, elle est très riche en protéines. La graine minuscule de couleur jaune donne un jet de belle couleur rose-rouge à saveur sucrée très particulière. Elle contient 2 fois plus de fer et 4 fois plus de calcium que le blé dur. Vitamines A et C. calcium, fer. **Trempage 12h et germination 2 à 3 jours.**

Basilic : Graine à mucilage. Plante aromatique et médicinale originaire de l'Inde. Idéale pour aromatiser les plats méridionaux. Pas facile à faire germer en cas de basse température. **Trempage 2h, germination 5 jours.**

Blé : Céréale à la valeur nutritive des plus complètes. Utilisez des graines entières pour la germination. la graine germée a un goût légèrement sucré et agréable, que l'on peut consommer dès le 2e ou 3e jour, à l'apparition du germe (petit point blanc). Le blé germé est la substance la plus riche en vitamine B1 : à poids égal il contient de 10 à 20 fois plus de vitamine B1 que la viande. 20 gr de blé germé fournissent la moitié de la ration journalière en vitamines B1. Contient des protides, glucides et des sels minéraux : calcium, cuivre, fer, sodium, zinc ... + vitamines B1, B2, B3, B5 et B9. (Ne pas confondre le blé germé avec le germe de blé, partie germinative du grain de blé, que l'on extrait pour en faire une huile). **Trempage 2 h et germination 3 à 5 jours.**

Brocoli : petite graine ronde de brun roux à brun foncé. **Trempage 12h et germination 5 à 7 jours**

Carotte : très petite graine gris-brun. La carotte germée a un goût très amer. Il est intéressant de la mélanger à des variétés plus neutres comme l'alfalfa. Riche en sels minéraux et vitamines B, C, D et E. C'est également le légume le plus riche en carotène (provitamine A). **Trempage12h et germination 7 à 9 jours.**

Carvi : petite graine. Vitamines B1, C.12h de trempage et germination 10 à 12 jou: plante bisannuelle de la famille du cumin, le carvi est utilisé comme une épice. Utilisé par les Romains contre les maux d'estomac. En germination, il faut utiliser des graines récentes. **Trempage 12h et germination 8 à 10 jours.**

Chicorée : petite graine de forme allongée, (650 gr/g).(brin de paille) au goût très amer ! Il est conseillé de la mélanger à des variétés plus neutres comme l'alfalfa. La chicorée aide la digestion tout en stimulant la production de la bile. Elle est tonique et laxative. Sels de potassium, vitamines C, K, P. **Trempage 5h et germination 6 à 8 jours.**

Chou chinois : comme le chou vert, le chou chinois est riche en sodium, potassium et vitamines A, B2, B3 et C. Le germe de chou chinois a un goût très agréable et une couleur vert prairie. **Trempage 8h et germination 4 jours**

Chou rouge : Petite graine ronde et brune, elle donne un germe d'une magnifique couleur fuchsia à tige blanche avec deux folioles vertes. Le chou rouge a la particularité de ne pas être indigeste. Riche en calcium et soufre, il contient aussi du fer, du magnésium, du zinc ainsi que des vitamines A, B1, B2, B3 et C. **Trempage en 8 h et germination 4 jours**

Chou vert : Graine ronde plus petite encore que celle du chou rouge. Connu depuis 4000 ans en Europe, le chou vert s'est répandu à grande échelle au Moyen Âge. Apprécié pour ses vertus médicinales, il fut intégré à l'alimentation surtout dans les soupes. Riche en soufre, potassium, vitamines A, B1, B3 et C. **Trempage en 8 h et germination 4 jours.**

Cressonnette : Graine à mucilage, la cressonnette peut être considérée comme une épice fraîche. Lors de la pousse, arroser délicatement pour ne pas croquer ses feuilles sous le poids de l'eau. Vitamines A, B1, B2, B3, C, E. minéraux : calcium, fer, magnésium, phosphore. **Trempage 1 h et germination en 3 à 5 jours.**

Cresson alénois : Graine à mucilage, à saveur piquante. Dépuratif, stimulant; antiscorbutique par sa richesse en vitamine C, le cresson contient aussi de la vitamine A, B1 et B2, ainsi le carotène (provitamine A). **Trempage 1 h et germination en 3 à 5 jours.**

Cumin : Graine plate et courbée en forme de lune, le cumin a un goût à tendance amère. Cette plante annuelle est utilisée comme épice. Au Moyen Age, on l'utilisait dans la cuisine contre les flatulences. En germination, il faut utiliser des graines récentes. **Trempage 12h germination 8 à 10 jours.**

Daïkon : Sorte de rave, aussi appelée "radis du Japon". La semence est plus grosse (80 gr/g) que celle du radis à bout rond et son goût est plus prononcé. Le daïkon accompagne parfaitement les fromages ou se mêle aux endives ou tomates dans une salade. Avantage : il permet aux personnes sensibles de l'estomac de manger épicé. **Trempage en 12 h et germination 5 jours.**

Épeautre : Variété de blé à épi carré. Céréale très ancienne qui s'accommode des climats rudes. Elle a approximativement les mêmes vertus que le blé. Sa graine est plus difficile à retirer des balles (enveloppes extérieures). **Trempage 12h, germination 3 à 5 jours.**

Fenouil : Le fenouil est une graine germée à la saveur anisée. Les Romains l'utilisaient pour lutter contre la fièvre. Très digestif. Il est difficile de trouver une bonne race de graine. Riche en fer, calcium, manganèse et vitamines A et C. **Trempage 12h et germination 4 à 6 jours.**

Fenugrec : "foin grec" ou trigonelle. Semence très ancienne qui était déjà utilisée du temps des Pharaons. Sa graine aplatie, de grosseur moyenne (85 gr /g) allant du jaune au beige. Germé, le fenugrec se présente sous forme d'une tige blanche qui vire au beige et se termine sur un tégument plus foncé. La graine germée a un goût fort et un peu amer. Très prisé pour ses effets curatifs, notamment contre l'anémie, pour la circulation du sang, comme dépuratif du foie, stimulant du pancréas. Riche en vitamines A, B1, B2, B3, B5, D. minéraux : fer, phosphore. **Trempage 12h et germination 3 à 5 jours.**

Kamut : Riche en protéines, en minéraux (fer, potassium, sodium) et en vitamines : B1, B2, B3, B5, B6, B9, E. **Trempage 12h, germination 3 à 5 jours.**

Lentille : Les lentilles, nourriture substantielle, très digeste, sont riches en protéines et en fer. Elles contiennent les vitamines A, B1, B2, B3, B6, C ainsi que les sels minéraux de phosphore, manganèse et zinc.

- Lentilles blondes (40 gr/g) : à l'inverse des lentilles roses et vertes, la semence des lentilles blondes est plate.
- Lentilles roses (30 gr/g) : pour la germination, il faut absolument utiliser des graines non cassées. Germées, elles sont très croquantes. Les lentilles germées gardent l'aspect de la semence, à la différence qu'elles présentent un germe vers le haut. Celui-ci se terminant par deux petites folioles étoilées et par deux racines vers le bas. À consommer en entier. Riches en fer et calcium.
- Lentilles vertes (40 gr/g) : même particularité que les lentilles roses. On remarque sa couleur verte quand la graine germée a perdu son tégument. Leur goût est moins prononcé que les lentilles roses. **Trempage 12h, germination 2 à 3 jours**

Lin : Le lin ou "linette" est une graine à mucilage. Petite graine ovale et brune. Le lin, émollient et laxatif doux, diurétique et adoucissant est conseillé dans les inflammations des voies digestives et urinaires. Dès qu'apparaissent deux folioles, qui s'ouvrent en laissant tomber les téguments, les pousses de graines germées sont prêtes à être consommées. **Trempage 2h Germination 6j.**

Millet : Petite graine sphérique jaune. Trempage : 8 h, germe en 2, 3 jours. C'est la céréale la plus riche en vitamine A, et riche en phosphore, magnésium, fer. Petite graine jaune, ronde. C'est une des rares céréales alcalinisantes. **Trempage 12h, germination 4 à 5 jours.**

Moutarde : Graine à mucilage. À saveur piquante, l'on trouve trois variétés de moutarde. La moutarde blanche est la plus facile à trouver, la moutarde blanche orientale est une semence plus petite et la moutarde noire est la plus épicée. Les graines de moutarde stimulent l'estomac et empêchent les fermentations putrides grâce à leurs huiles essentielles aromatiques et antiseptiques. D'ailleurs, la moutarde a une odeur particulièrement forte et désagréable au trempage, dont il ne faut pas s'inquiéter ! Riche en calcium, soufre, phosphore, potassium et fer. Elle contient des vitamines A, B1, B2 et C. **Trempage 2h, germination 5 jours.**

Pois chiche : Le pois chiche se consomme avec un germe court. Sa consistance est ramollie quand il est germé. Très énergétique, il est riche en glucides, protides, phosphore, calcium et fer. Sa teneur en vitamines est quintuplée au bout de trois ou quatre jours de germination. Pour une saveur plus fine, retirer les enveloppes avant la consommation. **Trempage 24h et germination 2 jours.**

Quinoa : Délicieuse graine riche en protéines, phosphore, calcium, fer et en vitamines B et E. Vous pouvez faire germer le quinoa acheté pour la cuisine, elle germe très bien en donnant après quelques jours un germe jaune clair, qui rougit vers le 5e jour. Contrairement à une idée répandue, le quinoa n'est pas une céréale, mais une chénopodiacée (comme l'épinard). **Trempage 12h et germination 2 à 3 jours.**

Radis : Désintoxiquant du foie et draineur des reins, le radis convient contre l'obstruction des voies respiratoires et les états congestifs. Le goût poivré de la graine germée en fait un aromate de choix. Toutes les variétés de radis peuvent germer, le radis à bout rond et le daïkon étant ceux qui germent le mieux. Attention, comme il fermente assez facilement, il est bon de le rincer plus fréquemment (3 x par jour) et comme il se déshydrate aussi plus facilement de l'humidifier suffisamment. Vitamines B1, C. Minéraux : calcium, fer, zinc. **Trempage 12h et germination 4 à 5 jours.**

Riz : Pour la germination, utilisez du riz non décortiqué (riz paddy, riz complet non décortiqué) et humidifiez-le abondamment (n'oubliez pas, le riz pousse dans des rizières). Sa germination est longue (dix jours). Après la récolte, il est conseillé de le cuire, à maximum 40° afin de le ramollir tout en gardant ses valeurs énergétiques. Riche en amidon assimilable, il contient des éléments minéraux (cuivre, magnésium, phosphore, soufre, etc ...) ainsi que des vitamines B1, B2, B3, B6, C. **Trempage 24h et germination 4 à 6 jours.**

Sésame : Plante oléagineuse, donc riche en graisse, mais aussi en protéines. Vitamines A et E. **Trempage 8h et germination 2 à 3 jours.**

Soja vert ou haricot Mungo : Grosse semence verte de forme ovale, le haricot Mungo a besoin de tremper 16 heures dans l'eau avant de germer. Sa richesse en protéines (24%) et vitamines en ont fait la base de l'alimentation des Asiatiques. Placer le germe dans un endroit plutôt sombre. Les graines germées ont un goût rafraîchissant, bien que certains retirent les enveloppes pour une saveur plus fine. Vitamines A, B1, B2, B3, B9, C, E. minéraux : calcium, phosphore, fer. (À ne pas confondre avec le soja jaune, qui lui doit être cuit avant d'être consommé !) **Trempage 12h et germination 4 à 6 jours.**

Tournesol : Utilisez des graines décortiquées. Le tournesol peut se consommer tout de suite après un court trempage de 4 h, et l'on peut le consommer tel quel avec son enveloppe. Le tournesol a une germination rapide (2 jours). Germées, les graines ne peuvent être gardées plus de 24 heures ! Le tournesol est riche en protéines et en acides gras polyinsaturés. **Trempage 2 h et germination 2 à 3 jours.**

Idées - Recettes

Tartinable aux graines germées :

1 bol de graines germées 1 cuiller à soupe de persil ou ciboulette 1 cuiller à soupe de purée d'amande 1 pointe de cumin Tamari au goût 1 filet d'huile de colza
Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
A déguster dans les 48 heures.

Roulé d'alphapha :

1 tasse de noix moulues, 1 carotte râpée, 2 tasses d'alphapha, 1 filet d'huile d'olive, feuilles d'algue nori humidifiées.

Mélanger les noix, la carotte et l'alphapha, arroser d'huile et garnir les feuilles de nori puis les rouler.

Canapés verts ;

1 tasse de pois chiche germés, 1 avocat, un peu d'eau et 1 cuillère à soupe rase de laitue de la mer.
Maxer le tout et assaisonner au goût.

Chou à l'orientale ;

1 petit chou blanc ou pé tsai, 2 cuillères à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à café de curry, 1 jus de citron et 1 tasse de fenugrec germé ;
Emincer le chou et mélanger avec tout les ingrédients

