



Faire germer des graines c'est facile !

le matériel nécessaire :

Un bocal - de la gaze/mousseline/sac à légume en tissu recyclé - un élastique
De l'eau, de la lumière indirecte, une température ambiante, un peu d'attention

les étapes :

Rinçage : En premier lieu, il est nécessaire de bien rincer les graines. Cela permet de les dépoussiérer.

Trempage : Ensuite les recouvrir d'eau (de préférence filtrée ou peu minéralisée) et les laisser tremper (voir le tableau ci-dessous). Cette étape permet d'activer la germination de la graine.

Germination : À l'issue de la période de trempage, placer les graines dans votre germoir et **les rincer matin et soir** (afin d'éliminer toute trace d'inhibiteur d'enzymes qualifié de facteur anti-nutritif).

Le germe apparaît au bout de quelques jours, voire quelques heures (tournesol). Quand le germe dépasse 5 mm vous pouvez les consommer (pour le blé, dès que le germe apparaît il est consommable, sinon il devient fibreux).

Conservation : 3 à 4 jours au réfrigérateur. Bien continuer à les rincer chaque jour.

Consommation : crue (une poignée par personne) par exemple sur une salade ou sur une soupe ou les tartinables

Exemple de temps de trempage :

| Graines | Actions à réaliser |
|----------------------------------|------------------------|
| Alfalfa, radis , cresson, quinoa | Rinçage, trempage 10mn |
| Sarrazin, Fenugrec | Rinçage, trempage 4h |
| Amandes, Lentilles | Rinçage, trempage 12h |
| Blé, Pois chiches | Rinçage, trempage 24h |





Pourquoi manger des graines germées ?

Les graines germées ont une haute concentration en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et fibres hautement bio-disponibles. La germination rend les graines très digestes : les protéines et les glucides sont réduits en acides aminés et sucres simples, qui sont facilement digérés. Les composés qui diminuent la biodisponibilité des nutriments dans les céréales et les légumes secs sont inhibés pendant la germination.

Il vous faudra en manger peu pour assimiler la même quantité de vitamines et de minéraux qu'avec une gélule (poudre sèche). Elles servent également à rehausser et revitaliser les plats cuits qui, du fait de la chaleur, ont perdu la quasi totalité de leurs vitamines. Ce sont les crudités les moins chères et on peut facilement les faire soi-même, en compagnie des enfants qui seront ravis de les faire germer. Un vrai jeu d'enfant ! Enfin, elles se conservent 5 jours au frigo après avoir été essorées.

Que se passe-t-il précisément pendant la germination ?

Les substances nutritives sont réduites en plus petites unités

Les protéines sont réduites en acides aminés et les glucides en sucres simples. C'est comme si les pousses étaient prédigérées. La teneur en amidon d'une graine ne change pas pendant les premières heures de germination, mais après 12 heures, elle diminue fortement. La teneur en protéines reste inchangée par la germination, par contre leur digestibilité est considérablement améliorée.

Pendant le processus de germination, la chlorophylle se développe au cours de la photosynthèse. Elle donne la couleur verte aux plantes. Elle agit comme une antenne qui absorbe la lumière.

La teneur en minéraux et vitamines est augmentée.

Elles sont riches en calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc et fer. Elles contiennent d'importantes quantités de vitamines du groupe B et de vitamine C (lorsqu'elles sont exposées à la lumière).

Diminution des facteurs antinutritionnels : Les toxines et acides qui empêchent la digestion sont réduits voire éliminés.

Les légumineuses et céréales contiennent des composés qui empêchent la digestibilité de leurs protéines. La germination réduit considérablement la teneur de ces composés.

La trypsine est l'enzyme nécessaire à la digestion des protéines. Les légumineuses contiennent des substances appelées «facteurs inhibiteurs de la trypsine». La bonne nouvelle est que ces facteurs d'inhibition diminuent lors de la germination, rendant les légumineuses digestes.

Les tanins sont des substances présentes en petite quantité dans les légumineuses. Ils se lient avec les protéines et abaissent ainsi leur digestibilité. La concentration en tanins diminue considérablement lors de la germination et devient non détectable après 60 heures.





Précautions d'emploi

Les mesures d'hygiène à respecter :

- Le germeoir doit être parfaitement propre : nettoyage indispensable à l'eau et au liquide vaisselle après chaque utilisation, en veillant à enlever les radicelles
- Les graines doivent pouvoir respirer : pas de bocal complètement fermé, cela empêcherait une bonne ventilation.
- Rincer les graines 2 à trois fois par jour avec de l'eau potable et avant de les consommer
- L'eau doit toujours s'écouler
- Les jeunes pousses devront être conservées dans un récipient fermé au réfrigérateur 3 à 4 jours

Avantage des graines germées maison vs production industrielle :

La production industrielle des graines germées nécessite des conditions de chaleur et Les accidents sont extrêmement rares mais on peut préférer la production maison des graines germées, qui limite les risques à condition de respecter les règles d'hygiène.

Graines toxiques :

Lorsque l'on maîtrise le procédé de production des graines germées, on peut être tenté d'élargir le choix proposé dans le commerce à d'autres plantes comestibles. Or, lors de la germination, les graines donnent les premières feuilles qui, chez certaines espèces, peuvent être toxiques dès ce stade : c'est le cas de la tomate, de l'aubergine, du poivron, du physalis, des baies de goji et de la rhubarbe. Par ailleurs, il faut proscrire les graines de ricin, très toxiques, même si l'huile l'est peu.

Air'Elles

