

# - Les graines germées -

## Quelques exemples

**Azuki** : Petit haricot d'origine asiatique. L'Azuki a une jolie couleur rouge et offre un germe court.

**Blé** : Céréale à la valeur nutritive des plus complète. Protides, glucides, Calcium, Cuivre, Fer, Sodium, Zinc + vitamines B1, B2, B3, B5 et B9. Utiliser des graines entières pour la germination.

**Carotte** : Petite graine, la carotte germée a un goût très amer. On peut la mélanger à des variétés plus neutres comme la luzerne. Riche en sels minéraux et vitamines B, C, D et E.



**Chicorée** : Graine au goût très amer. Il est conseillé de la mélanger à des variétés plus neutres comme la luzerne. La chicorée aide la digestion tout en stimulant la production de la bile. Elle est tonique et laxative.

**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.

**Chou rouge** : Petite graine ronde et brune, elle donne un germe d'une magnifique couleur fushia à tige blanche et avec deux folioles vertes. Le chou rouge a la particularité de ne pas être indigeste. Riche en Calcium et Sodium, il contient du Fer, Manganèse et Zinc ainsi que des vitamines A, B, B3 et C.

**Chou vert** : Connus depuis 4.000 ans en Europe, le chou vert s'est répandu à grande échelle au Moyen Age. Apprécié pour ses vertus médicinales, il fut intégré à l'alimentation surtout dans les soupes.

**Carvi** : Plante bisannuelle, le carvi est comme une épice. Utilisé par les romains contre les maux d'estomac. En germination, il faudra utiliser des graines récentes.

**Cumin** : Graine plate et courbée en forme de lune, le cumin a un goût à tendance amère. Il est considéré comme une épice. Au Moyen Age, on l'utilisait dans la cuisine contre les flatulences. En germination, il faudra utiliser des graines récentes.

**Daïkon** : Sorte de rave appelée Radis du Japon. La semence est plus grosse que celle du radis à bout rond et son goût est plus prononcé. Le Daïkon accompagne parfaitement les fromages ou mêlé aux endives ou tomates dans une salade. Avantage : il permet aux personnes sensibles de l'estomac de manger épicé.

**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.

**Fénu grec** : Il se présente sous forme d'une tige blanche qui vire au beige et se termine sur un tégument plus foncé. Semence très ancienne, il était déjà utilisé du temps des pharaons. Très prisé pour ses effets curatifs, notamment pour la circulation du sang, le foie et contre l'anémie. Ne pas en abuser car ses propriétés sont trop riches à fortes doses. On y retrouve des vitamines A, B, B2, B3, B5, D.

**Lentilles Blondes** : A l'inverse des Lentilles Roses et Vertes, la semence des Lentilles Blondes est plate. Esthétiquement, les Lentilles Blondes germées sont moins attrayantes que les Lentilles Roses.

**Lentilles Roses** : 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. A consommer en entier. Riches en Fer et Calcium.

Lentilles Vertes : 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.

**Luzerne/Alfalfa** : La Luzerne est une semence très facile à faire germer et une des plus complète au niveau nutritionnel. Elle est une des seules à pouvoir se mélanger aux graines à mucilage telles que la Cressonnette ou la Moutarde. Son germe régulier et bien serré en deviendra le support. Riche en vitamines A1, B1, B2, B12, C, D et E.

**Nigelle** : Le goût du Nigelle est poivré. Originaire du Moyen-Orient, en Inde et en Egypte on l'utilise comme poivre doux. Germé son goût devient plutôt amer.

**Oignon** : Originaire du Nord de l'Asie l'Oignon est cultivé depuis plus de cinq mille an. Les Grecs lui attribuaient de grandes vertus thérapeutiques. On y trouve du Zinc et du Soufre. Il est très riche en vitamines C.

**Poireau** : Très petite graine noire, la semence de Poireau à un processus de germination extrêmement lent (environ 12 jours). Plus la germination sera lente, plus la conservation sera longue. Le Poireau est diurétique, riche en Calcium et en Fer.

**Pois Chiche** : Grosse graine, 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.

Radis : Le Radis à bout rond et le Daïkon sont ceux qui germent le mieux. Pour une meilleure qualité, arroser au moins trois fois par jour. Ce qui le rendra plus ferme et en bonne santé. Son goût sera supérieur à celui cultivé en terre.

**Riz** : Pour la germination, utiliser du riz non décortiqué. Sa germination est longue (dix jours). 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 ainsi que des vitamines B1, B2 et PP.

**Sarrasin** : Le Sarrasin ou Blé noir est une céréale très riche en amidon et en magnésium. Il est recommandé de le débarrasser de ses téguments avant de le consommer car ils ne sont pas digestibles.

**Haricot Mung** : Sa richesse en protéines et vitamines en ont fait la base de l'alimentation des asiatiques. Grosse semence verte, le Haricot Mung a besoin de tremper 24 heures dans l'eau avant de lancer la germination. Placer le germe dans un endroit plutôt sombre.

**Tournesol** : Utiliser des graines décortiquées. Le Tournesol a une germination rapide (2 jours). En Jeune Pousse, il faut des graines non décortiquées, tigrées de préférence. A couper le dixième jour.

**Trèfle** : Son aspect est très proche de la Luzerne mais d'une couleur plus verte. Le Trèfle contient 8 acides aminés essentiels et les vitamines A, C et D

**Raifort** : Plante sauvage annuelle et originaire d'Europe Orientale. Reconnu pour son pouvoir de ralentir la croissance des levures et des moisissures. Très riche en vitamine C

**Basilic** : Graine à mucilage. Plante aromatique et médicinale originaire de l'Inde. Idéal pour aromatiser les plats méridionaux.

**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.

**Lin** : Le Lin ou la Linette est une graine à mucilage. Dès qu'apparaissent deux folioles qui s'ouvrent en laissant tomber les téguments (qui sont indigestes), les Jeunes Poussettes sont prêtes à être consommées.

**Moutarde** : 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. Riche en Calcium, Soufre, Phosphore, Potassium et Fer. Elle contient des vitamines A, B1, B2 et C.

**Petit Pois** : Grosse graine, le Petit Pois pousse en huit jours. Pour une meilleure digestion, les cuire à moins de 40°. Il a la faculté de diminuer le taux de sucre dans le sang et sa richesse en fibres réduit le cholestérol.

**Roquette** : Graine à mucilage, la Roquette était utilisée par les soldats romains contre la fatigue et afin d'obtenir plus d'énergie. Ses semences sont riches en huile. Elle contient du Soufre, du sel de Potassium et de Calcium, du Phosphore et de la vitamine C.