

Les graines germées

Quel intérêt ?

D'une grande richesse nutritive, les graines germées sont excellentes pour la santé. En effet la germination démultiplie les vitamines, minéraux, protéines et autres nutriments que contient la graine.



On y trouve beaucoup de vitamines (A, B2, la B3, C, D, E, K) et de minéraux (fer, zinc, magnésium, calcium, phosphore, potassium...).

Grâce à un processus enzymatique lors de la germination, les graines germées sont très digestes et évitent les ballonnements.

Les pousses et graines germées renferment aussi des proportions intéressantes de protéines et de fibres.

Vous avez le choix, car presque toutes les graines (à l'exception des graines toxiques comme celles de l'aubergine et de la tomate) peuvent être consommées germées. Blé, seigle, maïs, orge, avoine, épeautre, millet, sarrasin, quinoa, riz, lentilles, haricot rouge, alfalfa, pois chiches, luzerne, petits pois, trèfle, fenouil, carotte, cresson, céleri, roquette, chou, navet, moutarde, radis, basilic, carvi, raifort, tournesol noir, sésame... le choix est immense !

Vous pouvez les manger en salade, les ajouter à divers plats, en faire des tartines délicieuses ou les mixer dans des soupes (après la cuisson). Elles ajoutent du croquant et du frais à vos plats et en hiver surtout, cela est intéressant.

Préparation :

- Se laver consciencieusement les mains avant de manipuler les graines
- Laver et ébouillanter les récipients et bocaux servant à la production (il existe des bocaux avec égouttoir très pratiques)
- Poser des graines au fond du bocal
- Laisser tremper les graines de quelques heures à une nuit puis égoutter
- Rincer les graines à l'eau fraîche régulièrement (une à deux fois par jour)
- Avant de les consommer, rincer soigneusement les graines
- Les consommer crues pour qu'elles conservent un maximum de vitamines. Elles se conservent ensuite au réfrigérateur



Références :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine_germ%C3%A9e

[https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-germees,279.html?gclid=EAlaIQobChMlnbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2\)%20Quels%20sont%20les%20atouts%20nutritionnels%20des%20graines%20germ%C3%A9es%20?%C2%A0](https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-germees,279.html?gclid=EAlaIQobChMlnbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2)%20Quels%20sont%20les%20atouts%20nutritionnels%20des%20graines%20germ%C3%A9es%20?%C2%A0)

[https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-germees,279.html?gclid=EAlaIQobChMlnbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2\)%20Quels%20sont%20les%20atouts%20nutritionnels%20des%20graines%20germ%C3%A9es%20?%C2%A0](https://www.onatera.com/guide-tout-savoir-sur-les-graines-germees,279.html?gclid=EAlaIQobChMlnbKf_I3e9QIVCuJ3Ch3QeQqpEAMYASAAEgJrj_D_BwE#2)%20Quels%20sont%20les%20atouts%20nutritionnels%20des%20graines%20germ%C3%A9es%20?%C2%A0)