



Cela faisait longtemps que je songeais à un article sur les graines germées. Faire pousser ses graines c'est à la fois amusant et bon pour la santé. J'aime l'idée d'avoir de la matière vivante dans ma cuisine, un mini jardin d'intérieur en guelque sorte. Je fais germer des graines plutôt au printemps et en été pour agrémenter mes salades, tartines de pain ou encore pour relever des omelettes. Sachez qu'il est très facile de faire germer des graines chez soi, pas besoin d'un équipement cher et surtout pas besoin d'avoir la main verte.

Dans cet article je vous explique les bienfaits des graines germées et comment les cultiver.

LES GRAINES GERMÉES, c'est quoi?



Une graine entrain de percer son enveloppe.

Les graines germées sont tout simplement des graines que l'on fait germer. Au contact de l'eau et de la chaleur, la graine sort de sa dormance. L'embryon végétal contenu dans la graine se met à grandir et se débarrasse des enveloppes qui le protégeait. On peut faire germer des graines dans de la terre ou bien hors sol, dans le but d'obtenir des semis ou bien de les manger crues ou cuites. C'est la méthode hors sol qui sera détaillée dans cet article. Vous verrez à quel point il est simple de faire pousser des graines mais aussi tous les bienfaits qu'elles peuvent nous apporter.

Pourquoi manger des graines germées ?

- Le trempage des graines permet l'activation d'enzymes digestives. Ces enzymes permettent de pré-digérer les nutriments et augmentent leur assimilation par l'organisme (protéines, vitamines, oligo-éléments, calcium).
- Suite au trempage, la germination permet de **réduire l'acide phytique** naturellement présent dans les graines. Cet acide a la particularité de réduire l'absorption des minéraux contenus dans les aliments, ce qui peut à forte dose conduire à des déficiences en calcium, fer et zinc.
- Elles sont peu caloriques et apportent de la saveur à nos plats. Celles que j'apprécie le plus sont les graines de radis, de poireaux et brocolis.



Les différents types de graines

On peut distinguer 2 grandes familles de graines à faire germer :

- Les légumes et plantes aromatiques : fenouil, radis, brocolis, chou rouge, poireau, aneth, basilic... Elles sont idéales pour relever une salade, une omelette, une soupe ou accompagner une tartine. Celles que j'utilise le plus sont : brocolis, fenouil radis et chou rouge.
- Les légumineuses : alfalfa, haricot mungo, lentilles corail ou lentille verte...

Quelques exemples de graines

Les temps de trempage et de germination diffèrent d'une graine à une autre, voici les graines que j'ai pu essayer dans la gamme Germline.



<u>Mélange Alfalfa, Cresson, Chou rouge</u> Temps de trempage/germination :

• 6 à 8 H

• Entre 4 et 6 jours

Mon avis : Très facile à faire germer, goût pas trop prononcé.





Brocolis Temps de trempage/germination/matériel

- 4 à 6 H

• Entre 4 et 6 jours

Mon avis : Moins facile à faire germer (plus long). Saveur de chou que j'adore!

Mélange pois chiche, lentille verte, fenugrec Temps de trempage/germination

- 18H minimum 4 jours environ

Mon avis : Facile à faire germer mais bien laisser tremper 18H minimum. Goût assez neutre mais apporte du croquant aux salade ou dans une omelette. Idéal pour enrichir ses plats de protéines





<u>Fenugrec</u> Temps de trempage/germination

- 4H minimum
- 3 jours environ

Mon avis : Elles sont très faciles et rapide à faire germer.

Choisir son germoir

Pas besoin d'investir dans un matériel couteux pour faire germer ses graines! Voici une sélection de germoirs qui ont un bon rapport qualité prix et que l'on peut se procurer facilement (sur internet ou en magasin bio). Je les recommande car je les ai testés et ils fonctionnent parfaitement.

Germoir à étages

J'utilise un germoir en plexiglas de la marque Germline. Il en existe d'autres sur le marché mais celui ci se procure très facilement en magasin bio ou sur internet.

Le rinçage des graines se fait facilement et le double étage est pratique pour faire deux productions de graines en même temps. Il est même possible d'ajouter des étages supplémentaires. Les grilles permettent de bien aérer l'ensemble et je n'ai jusqu'à présent jamais eu de soucis de moisissures. Ce que j'apprécie également c'est le fait de pouvoir étaler les graines, ce qui généralement plus compliqué avec un bocal. Comptez entre 10 et 15 euros (selon revendeurs) pour ce germoir à étages.





Germoir en bocal en verre

C'est la méthode la plus simple et économique pour débuter. J'ai choisi de vous présenter un germoir de la marque germline qui fonctionne (ma mère en a un) et dont le rapport qualité prix est imbattable. Comptez environ 6 euros pour ce germoir.

Mon avis : ce bocal est meilleur marché que le germoir à étages mais je trouve que la germination est plus risque hors période estivale car l'humidité dans le bocal a tendance a être plus importante.



Vous pouvez également créer un germoir maison avec un bocal en verre, un tulle (achetez des compresses en grande surface) et un élastique en guise de couvercle. Il vous faudra en revanche pencher votre bocal après chaque rinçage pour éviter que l'eau ne stagne dans le bocal. Mon avis : très pratique si vous souhaitez tester la germination de graines et voir si cela vous plait. Néanmoins, ce matériel est moins pratique que les 2 précédents car il faut changer le tulle, et bien veiller à toujours incliner le bocal, ce qui parfois peut être un peu périlleux.

Faire germer ses graines

Voici un pas à pas pour vous guider. J'ai décidé de faire germer un trio de graines de la marque Germline faciles pour débuter : alfalfa, cresson et chou rouge.





1ère jour : le trempage des graines Pour amorcer le processus de germination, on place les graines en contact avec de l'eau. Cette étape sort la graine de sa dormance.

Versez une cuillère à soupe de graines de votre choix dans un récipient. Si vous avez le même germoir que moi, ne dépassez pas une cuillère à soupe par étage, cela permet à l'air de bien circuler. Si vous débutez, choisissez des graines faciles à germer



2ème jour

Séparez les graines de l'eau de trempage grâce au tamis. Jetez l'eau de trempage. Rincez les graines dans le tamis, essorez et reposez le tamis sur un support. C'est le même principe avec un bocal : vous laissez tremper vos graines puis vous jetez l'eau de trempage, le couvercle fait office de tamis. Rincez les graines, essorez bien et laissez reposer votre bocal incliné. Important : les graines doivent être toujours humides. Vous devez rincez vos graines 2 fois

par jour (le matin et le soir).



3ème jour

Rincez vos graines 2 fois (1 fois le matin/1 fois le soir), égouttez et laisser poser de nouveau.

Procédez de la même façon jusqu'à ce que les graines soient prêtes à déguster.





4ème jour idem que le 3ème jour





5ème jour Quand les pousses font 2 à 3 cm, il est temps de les récolter. Les prendre délicatement à la main et les tremper dans un saladier d'eau pour enlever au maximum leur opercule. Filtrez ensuite à la passoire puis séchez dans un papier absorbant. Vous pouvez aussi prendre un essoreur à salade pour bien retirer l'eau. Placez vos graines au frigo dans un récipient recouvert d'un papier film ou une boite hermétique/un bocal. Elles peuvent se conserver pendant 3 jours.





Quelques conseils de culture

- L'environnement dans lequel vous placez vos graines peut faire varier la durée de germination (température, lumière, qualité de l'arrosage...).
- Veillez bien à rincer les graines chaque jour pour bien retirer l'acide phytique et pour que les graines continuent leur croissance. Elles doivent être humides mais pas tremper dans l'eau non plus.
- Pendant la germination et si vous utilisez un bocal évitez l'eau stagnante et veillez à ce que l'air circule
- Inutile de faire germer vos graines trop longtemps. Chaque graine possède des réserves qui lui sont propres. Il faut donc apprendre à arrêter la germination à temps pour profiter pleinement des taux nutritionnel des graines

Consommer ses graines germées

Voici quelques conseils avant de consommer vos graines :

- elles ne doivent pas sentir mauvais et être exempt de moisissures
- elles doivent être fermes et légèrement croquantes

Si vous souhaitez aller plus loin, je vous recommande ce livre :

