

potages. Il faut prendre la semoule d'un jaune clair, bien sèche et pas vieille. La meilleure vient d'Arabie, à qui l'Italie la doit comme nous la lui devons. »

Dictionnaire portatif de cuisine, Anonyme, 1765



Gouda fumé et pain au sésame

Les graines germées

Si vous démarrez l'alimentation bio, les graines germées constitueront sans doute une grande découverte pour vous. Enfant, souvenez-vous, vous avez certainement fait germer des haricots et des lentilles dans du coton humide. C'était l'époque des cours de sciences naturelles, du cotylédon et autres parties de la plante...

Sur ce même principe, vous allez faire germer toutes sortes de grains, et au bout de quelques jours, en parsemer vos salades, vos tartines, tous vos plats, les grignoter avec plaisir et ressentir leurs bienfaits.

Une pratique ancienne et universelle

Rien de bien nouveau ni de révolutionnaire, car les graines germées étaient déjà présentes dans la pharmacopée chinoise et celle de l'ancienne Egypte. On les trouve dans divers endroits du monde. En Orient, dans le *foul* et ses fèves prégermées. Au Népal, dans la *Tsampa* et son orge

prégermé. En Afrique, en Inde, en Amérique du Sud et sur les navires au long cours. Les pousses de soja, initialement consommées en Asie, sont maintenant plus largement répandues.

Pourquoi consommer des graines germées ?

Lors du processus de germination, les graines décuplent leur valeur nutritive. La teneur en vitamines des graines germées dépasse très largement, environ de 100 fois, celle du grain d'origine, selon les graines et les stades de la germination. De plus, l'amidon, habituellement indigeste, contenu dans le grain, se transforme alors en glucose, assimilé sans problème par l'organisme. Les graines germées contiennent des enzymes qui stimulent la digestion. Elles apportent du calcium, du cuivre, du fer, de l'iode, du magnésium, du manganèse, du phosphore, du potassium, du sélénium, du zinc, des protéines – prédigérées sous l'effet de la germination – des vitamines : A, B1, B2, B3 ou PP, B12, C, D

et E selon les graines germées, etc. Les mélanges de graines germées sont l'idéal car les apports des unes complètent celles des autres.

Comment faire germer des graines ?

Faire germer des graines est très simple. Rappelez-vous vos expériences d'enfant et votre émerveillement devant la graine d'abord toute sèche, puis gonflée. L'enveloppe qui se craquelait. Le germe qui sortait au bout de quelques jours. Puis la tige, d'abord timide et finalement, décidée à chercher la lumière et le soleil, et ensuite, parée de petites feuilles vert tendre.

Le matériel nécessaire

Pour commencer, inutile d'investir dans un germeoir. Il vous suffit d'un bocal, d'une petite passoire ou passette ou d'un morceau de tulle et d'un sachet de graines.

Vous pourrez aussi utiliser l'égouttoir à vaisselle et plusieurs bocaux ou un petit récipient plat.

Un jour, si le cœur vous en dit, mais ce n'est pas nécessaire pour réussir la germination de vos graines, vous pourrez vous acheter un germoir, en plastique ou en terre.

Un germoir comporte plusieurs étages, afin que vous puissiez disposer de graines à différents stades de germination : celles qui commencent tout juste à germer, celles dont la germination est un peu plus avancée, celles dont la germination est arrivée au stade propice à la consommation. C'est un peu comme dans votre jardin ou votre balcon, si vous ne semez et plantez pas toutes vos fleurs en même temps, vous aurez une floraison plus étalée.

Quelles graines choisir ?

Il est généralement déconseillé de faire germer des graines de plantes dont les feuilles sont toxiques. Il vous reste un

large choix de graines de céréales, de légumineuses et autres.

De votre paquet, prenez quelques grains d'une seule espèce : avoine, blé, épeautre, kamut, maïs, millet, orge, sarrasin, seigle, riz, lentilles, pois chiche ou soja vert. Ou prenez des grains de sésame, de tournesol, de fenugrec, d'amarante, d'alfafa (luzerne), de lin, de cresson ou de trèfle. Ou encore, de basilic, de betterave, de fenouil, de navet, de quinoa, de roquette, de brocolis, d'épinards, de poireau, de chicorée, de radis, de carotte, de céleri, de moutarde... La liste est longue, vous n'avez que l'embaras du choix.

Vous pouvez aussi acheter, en magasin d'alimentation biologique, des sachets de mélanges de grains prêts à germer.

Quantité à faire germer

Au début, avant d'y avoir pris goût, contentez-vous de deux cuillères à soupe d'une même variété de grains.

Par la suite, lorsque vous serez devenu(e) un(e) expert(e) gourmand(e), vous augmenterez les quantités et vous vous diversifierez.

Trempage

Maintenant, que vous avez choisi quelles graines faire germer, vous en mettez deux cuillérées à soupe dans un bocal et vous les recouvrez largement d'eau.

Si votre eau du robinet est très désagréable à boire, utilisez de l'eau filtrée ou de l'eau minérale.

Ce temps de trempage varie de quelques heures à deux jours, selon les graines. Sa durée dépend de la taille des grains et de l'épaisseur de leur enveloppe. Durant ce temps de trempage, les grains absorbent l'eau et leur enveloppe gonfle. Les grains occuperont alors davantage de place dans le bocal donc prévoyez un bocal assez grand dès le départ.

Les durées de trempage ne sont pas toujours indiquées de façon identique, mais une certaine unité se dessine

néanmoins : un temps court pour les petites graines, un temps plus long pour les graines plus grosses. Quelques heures de trempage suffisent pour l'alfafa, le cresson, le lin, le sésame et le tournesol. Alors que les céréales et les légumineuses ont besoin d'une ou deux journées de trempage.

Inutile de vous stresser et de sortir le chronomètre. Si vos petites graines ont trempé une nuit entière, elles germeront parfaitement, si elles n'ont pas assez trempé, il vous suffira de leur redonner l'eau nécessaire.

La Doctoresse Kousmine déconseillait le trempage pour le riz complet et le sarrasin, car elle estimait que cela rendait le riz acide et faisait gâter le sarrasin.

Rinçage

Après cette période de trempage, il est nécessaire de vider l'eau et de rincer les graines. C'est là qu'intervient la passette ou le morceau de tulle.

Au choix, vous fermez votre bocal en le recouvrant d'un morceau de tulle que vous faites tenir avec un élastique. Vous retournez votre bocal, l'eau s'écoule, mais pas les graines. Vous ôtez le tulle, ajoutez un peu d'eau dans le bocal, secouez légèrement, remettez le tulle et l'élastique avant de vider de nouveau l'eau. Vos graines ont suffisamment trempé, elles sont bien rincées, prêtes à germer. Il vous suffit de poser le bocal sur l'égouttoir à vaisselle, qui change d'utilisation. Il est important, si vous utilisez le système du bocal fermé par un morceau de tulle, que ce bocal soit dans une position inclinée. Elle permet à l'eau de s'écouler et aux graines de bien s'étaler afin de germer à leur aise.

Si vous préférez utiliser la passette, alors vous videz simplement l'eau et les graines dans votre passette, l'eau s'écoule, les graines restent, vous les rincez encore un peu en plaçant la passette sous le robinet. Lorsque l'eau est complètement écoulée, vous videz le contenu de votre passette dans votre récipient plat. Dans ce cas aussi, il est

important que toute l'eau soit bien vidée et que les graines bénéficient de suffisamment de place pour germer.

Germination

Vous avez placé vos graines près de la lumière, à température ambiante. Certains préconisent de commencer la germination dans l'obscurité d'un placard, d'éviter le plein soleil, de démarrer deux jours avant la pleine lune, de faire germer les graines entre 20° et 21° mais à 25° pour l'amarante et le quinoa. Faites au plus simple pour vous !

Chaque jour, une fois suffit, rincez soigneusement vos graines en ne laissant pas d'eau stagner. Vous pouvez aussi éliminer tous les petits déchets d'enveloppes. Remuez votre récipient, afin qu'elles bénéficient toutes de la lumière. Au bout de quelques jours, vous voyez apparaître de vigoureuses petites pousses, signe que la germination est en cours.

Si vous avez mis des grains de petite taille à germer, comme du cresson, du lin, de la moutarde ou de l'amarante, ajoutez-y

quelques grains de tournesol, de fenugrec. Les grains de petite taille sont souvent très mucilagineux et se transforment en un tas visqueux et malodorant. La présence de plus grosses graines rétablit l'équilibre car l'eau est mieux absorbée.



Graines germées de fenugrec

Consommation

Lorsque vous voyez distinctement les petites pousses, avant que les feuilles n'apparaissent, vos graines germées sont bonnes à consommer. La longueur de la pousse varie bien évidemment selon la variété des graines. Les pousses des graines de fenugrec n'ont pas la même taille que celles de soja.

Si vous avez oublié de rincer vos graines, qu'elles vous semblent chétives et desséchées, couvrez-les de nouveau d'eau pendant quelques heures, qu'elles retrouvent leur bel aspect.

Les germes de blé, de pois chiche et de soja vert (haricot mungo) peuvent être brièvement blanchis à la vapeur. Mais la cuisson des graines germées est à éviter, car elle leur fait perdre leur valeur nutritive.

Outre leur multiples apports en vitamines, sels minéraux... , les graines germées vous offrent leur saveur si particulière selon les variétés. Elles parfument agréablement vos salades,

vos toasts d'apéritif, vos sauces, vos tartines, vos yaourts, enrichissent vos jus de fruits et de légumes, vos mueslis, vos salades de fruits, vos plats de céréales, de pommes de terre, de légumineuses, toutes vos préparations en fait.

Il ne vous reste plus qu'à vous lancer et à savourer leur croquant, leur fraîcheur et à bénéficier de leurs bienfaits. Consommez-en chaque jour, en saupoudrant généreusement le contenu de votre assiette. D'ici peu, ce sera devenu une évidence pour vous, de mettre vos graines à tremper et d'en manger régulièrement.

Conservation

Les graines germées peuvent être conservées au réfrigérateur car le froid interrompt le processus de germination. Si vous avez mis trop de graines à germer ou si vous voulez être certaine d'en disposer pour une date précise, les conserver au froid, dans un récipient fermé peut être une

solution. Néanmoins, il n'est pas conseillé de garder des graines germées au-delà de 48 h de cette façon.

Vous pouvez également acheter des graines déjà germées au rayon froid des magasins d'alimentation biologique.

Graines germées et cosmétiques

Les graines germées, moulues, mélangées à de la farine, du jaune d'œuf ou de l'huile, sont conseillées, en masque et applications nourrissantes, pour les soins des cheveux et de la peau.

Idées de recettes

Fenusol de poireaux et pommes de terre

Lavez les poireaux en récupérant et réutilisant l'eau. Coupez-les en tronçons et mettez-les à cuire à la vapeur douce. Faites cuire de petites pommes de terre, dans leur peau, également à la vapeur douce. Epluchez les pommes de terre, coupez-les en dés. Mélangez les poireaux et les pommes de terre dans

un saladier. Ajoutez de l'estragon finement ciselé, de l'ail coupé en petits morceaux, des petits dés de feta. Assaisonnez d'huile d'olive et d'huile de noisette. Ajoutez un filet de citron fraîchement pressé. Saupoudrez le tout d'opulentes poignées de graines germées de fenugrec et de tournesol. Mélangez bien. Cette salade est particulièrement savoureuse encore tiède. Le croquant des graines germées complète agréablement le fondant des poireaux, des pommes de terre et de la feta.

© Bernadette Nozarian

Bolée de fraîcheur matinale

Prenez un joli bol que vous aimez bien. Un cadeau que l'on vous a fait ou que vous vous êtes fait à vous-même. Allez dans votre jardin, ou dans un jardin ou un verger qui vous est accessible. A la fraîche, les pieds dans la rosée ou sur les mottes de terre sèche, parcourez les allées, les parterres. Regardez les derniers escargots se hâter vers l'ombre, les

limaces retardataires s'étirer à la hâte. Observez les fraisiers, les framboisiers, les groseilliers, les cassissiers. Sous leurs feuilles, que vous soulèverez délicatement, vous trouverez de multicolores petits trésors. Cueillez-les avec précaution, au rythme des ritournelles que vous offrent les oiseaux.

Ajoutez à ce bol de fraîcheur, quelques raisins secs préalablement mis à tremper. Noyez le tout sous un nuage de graines germées mélangées. Saupoudrez d'une pincée de cannelle. Mélangez bien. Accompagnez ce délice de votre boisson matinale préférée. Prenez le temps de savourer ce petit déjeuner. De savourer ses couleurs, sa saveur, son parfum. Rappelez-vous, en le dégustant, la sensation ressentie en cueillant ces baies. Ecoutez le silence, avant le tumulte de la journée.

© Bernadette Nozarian