

LES GRAINES GERMEES

Qu'est-ce que c'est ?



Ce sont des graines de légumes, de légumineuses, de céréales ou d'oléagineux qui ont subies une germination, c'est-à-dire la reprise du développement de l'embryon contenu dans cette graine.

A quoi sert la germination ?

L'objectif des techniques de germination est de lever les facteurs inhibiteurs contenus dans la graine qui la maintiennent en phase de latence puis d'accompagner son développement.

Comment procéder ?

1. La première étape le trempage : elle consiste à laisser les graines tremper dans l'eau pendant une nuit voire 24 h. Cette étape est fondamentale pour lever ces fameux « facteurs inhibiteurs ». Il faut ensuite rincer abondamment pour s'en débarrasser car ils sont néfastes à la digestion. Ils font partie des « facteurs anti-nutritionnels de la plante » comme l'acide phytique, un composé qui s'associe avec les minéraux et les rend de ce fait difficilement disponibles pour notre organisme.
2. La deuxième étape dite de germination se déroule suivant les graines entre le 2^e jour et le 5^e jour. Les enzymes de la graine débarrassés de leurs facteurs inhibiteurs vont entrer en action et prédigérer les grosses molécules présentes dans la graine. Par exemple, une partie de l'amidon ou du gluten contenus dans la graine va être dégradée en composés beaucoup plus facilement digestes pour l'organisme humain.
3. Après germination, les graines doivent être conservées au réfrigérateur et consommées rapidement (dans les 5 jours).

Peut-on faire germer tout type de graines ?

Il est préférable d'utiliser des graines à germer bio qui sont exemptes de pesticides.



Attention, certaines graines de légumes comme la tomate ou l'aubergine contiennent des produits toxiques et ne doivent pas être germées.

Les graines d'alfalfa (autre nom de la luzerne), de soja vert (les haricots mungo), de lentilles, de pois chiches, de poireaux, pou de radis sont également très consommées.

Zoom sur les graines d'alfalfa germées Elles germent facilement et permettent de préparer de belles salades Leur rendement est excellent : 6 à 7 fois leur poids et 20 fois leur volume ! Le temps de germination va de 5 à 8 jours avec au préalable, un trempage de 4 à 6 heures 1 tasse de pousses contient 0,8 g de fibres et 1,4 g de protéines, 57 mg d'acides gras oméga-3. Elle apporte également des petites quantités de vitamine C (2,7 mg), de vitamine B9 (11,9 µg) de vitamine K (10 µg), ainsi qu'un peu de magnésium (8,9 mg), de calcium