

# GRAINES GERMÉES

## BOMBE NUTRITIONNELLE

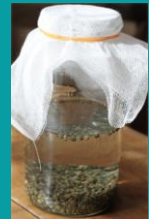
### ➤ BIENFAITS DE LA GERMINATION

- Déculpe la valeur nutritive des graines tout en les rendant plus digestes
- Booste la teneur en nutriments (notamment pour les VIT du groupe B)
- Bio disponibilité des macros/micros nutriments augmentés
- Elles sont alcalinisantes et participent à l'équilibre acido/basique
- Sources de :
  - Protéines
  - Minéraux
  - Vitamines
  - Antioxydants
  - Acide gras essentiel



### ➤ COMMENT FAIRE ?

**Le germoir** : à acheter en magasin BIO ou à faire soi-même  
Un bocal en verre avec son couvercle percé de plusieurs trous ou recouvert d'un tulle retenu par un élastique.  
Privilégier des **graines BIO**



### ☐ ETAPES

- Prendre 2 à 3 C.à.S de graines que vous trie grossièrement pour jeter celles qui sont abîmées
- Mettre les graines dans le bocal et recouvrir largement avec de l'eau de source.
- Laisser tremper environ une nuit
- Rincer doucement plusieurs fois le lendemain au travers de la tulle (ou du couvercle troué) et égoutter
- Poser le bocal légèrement penché tulle vers le bas pour que les graines s'étalent, éviter que l'eau stagne et faire circuler l'air. Eviter de poser le bocal à côté d'une fenêtre
- Rincer les graines 2 fois par jour matin et soir
- Le temps de germination est variable, entre 2 à 6 jours suivant les graines
- Après germination, consommer rapidement, cru et les conserver au réfrigérateur dans une boîte propre

### ☐ ATTENTION

Certaines graines germées peuvent nécessiter un rapide passage à la vapeur ou dans l'eau bouillante après germination pour en faciliter la digestibilité lentilles vertes et pois chiches par exemple

### ➤ IDEES RECETTES

- Une poignée dans vos salades, légumes, riz ou soupes
- En alternative à la salade verte dans vos sandwiches
- Comme base de préparation de sauces ou de crèmes
- En remplacement de tout ou partie de la farine dans des pains cuits légèrement

