



Germinator et à raison !

Vous en avez assez des choux, des poireaux et des patates ? Vous voulez du printemps, du vrai, du croquant, mais vous résistez aux haricots d'Afrique du Sud et aux courgettes du Maroc ? Optez pour les graines germées ! Histoire de manger bio, frais et local pendant tout l'hiver.

Pilier d'une alimentation saine et vivante, les graines germées se déclinent en une jolie palette de goûts et de couleurs. Elles sont surtout un condensé de vitamines, de protéines et de sels minéraux bien venus en cette saison. La germination, qui s'obtient au bout de 2 à 7 jours selon les espèces, rend les graines très digestes. Au cours de ce processus, les protéines sont en effet réduites en acides aminés et l'amidon en sucres simples. La teneur des éléments nutritifs reste intacte car il n'y a aucune cuisson destructrice. Autres avantages ? Les graines germées ne sont pas chères et faciles à produire. Elles sont aussi très décoratives et terriblement bonnes !

LA DÉBROUILLE

Pas besoin de terreau ni de matériel encombrant pour faire germer vos graines : un bocal en verre de taille moyenne convient parfaitement. Prévoyez-en plusieurs car, comme le temps de germination varie selon les espèces, mieux vaut éviter de les mélanger. Otez le couvercle du bocal et recouvrez l'ouverture d'un tissu qui laisse bien passer l'air, maintenu avec un élastique. Vous pouvez également déposer vos graines sur une assiette, sur un lit d'ouate humide, mais cela rend le rinçage plus délicat.

LE HIGH-TECH

On trouve dans le commerce des germeoirs avec plateaux en plastique ou en terre cuite. Tout comme les bocaux, ils nécessitent une manipulation quotidienne pour éviter pourrissement et mauvaises odeurs. Dans le haut de gamme, il existe aussi un germeoir automatique (EasyGreen), où apports d'eau, oxygénation, rinçage et brumisation sont programmés.



LES FORMALITÉS

Voici quelques règles et étapes à respecter pour obtenir des germes et des pousses de belle allure :

Dosage. Verser une à deux cuillères à soupe de graines dans le bocal. Inutile d'en mettre plus car les germes doivent rester bien aérés tout au long de leur croissance.

Trempage. Recouvrir les graines d'eau non chlorée, peu minéralisée, si possible à température ambiante, pendant une nuit. Gonflées d'eau, elles seront prêtes à germer (prégermination). Les grosses graines peuvent être mises à tremper plus longtemps.

Rinçage. Vider l'eau en retournant le bocal sur un égouttoir. Rincer les graines sous le robinet matin et soir, à travers le couvercle en tissu et en secouant le bocal. Le reposer ensuite tête en bas. Cette opération permet d'éliminer les inhibiteurs de croissance (phytates), libérés par la graine lors de la germination. Placer le bocal à la lumière mais à l'abri du soleil direct. Le plan de travail de la cuisine est le lieu idéal pour ces opérations car on risque moins d'oublier les rinçages.

A table ! Consommer les graines germées ou les jeunes pousses vertes, riches en chlorophylle, après avoir éliminé par rinçage les enveloppes des graines. Les jeunes pousses s'étioilent rapidement dès que les réserves de la graine sont épuisées. Déguster cru pour profiter au mieux de leurs qualités nutritives.

A.A.

CHOISIR SES GRAINES

La plupart des graines potagères peuvent être mises à germer. On évitera toutefois les toxines des solanacées (tomates, aubergines...), de la rhubarbe et des haricots verts. Les petites graines du cresson ou de la luzerne (alfalfa) réjouiront de suite les débutants. Les grosses graines sont en général plus longues à faire germer.

Voici quelques suggestions :

- **légumineuses :** lentilles, pois chiches, soja vert (haricot mungo), petits pois, fenugrec...
- **oléagineuses :** tournesol, sésame, amande, pignons....
- **céréales :** blé, avoine, seigle, millet, épeautre, maïs, orge, riz...
- **pseudo-céréales :** sarrasin, quinoa, amarante.
- **ombellifères :** carotte, fenouil, persil, cumin, coriandre, cerfeuil, céleri...
- **brassicacées :** chou, brocoli, navet, moutarde, cresson, radis, raifort...
- **et encore :** ail, poireau, ciboulette, courge, pourpier, pissenlit, chicorée, épinard, betterave...



TRUCS EN VRAC

- **Bio :** choisissez des graines de culture biologique. Elles sont dépourvues de traitement de conservation. Vous les trouverez en magasin bio ou sur des sites de vente par correspondance.
- **Stockage :** transvasez les graines dans des bocaux hermétiques, à l'abri des rongeurs et des insectes. Stockez-les à l'abri de la lumière. Elles se conservent au moins deux ans.
- **Eau de rinçage :** arrosez vos plantes d'appartement avec l'eau de rinçage. C'est un excellent fertilisant.
- **Expériences :** certaines graines, comme la coriandre, sont difficiles à faire germer. Ne vous découragez pas et multipliez les expériences !
- **Production :** échelonnez les cultures à un ou deux jours d'intervalle dans les différents bocaux, afin d'étaler les récoltes.

Pour en savoir plus

- **Graines germées,** pré-germination, jeunes pousses, jus d'herbes. Par V. Cupillard, Ph. Barret, et M. Gauthier-Moreau; <http://biogourmand.free.fr>
- **www.cfaitmaison.com :** informations et recettes pour retrouver le plaisir de préparer soi-même des aliments.
- **www.eco-bio.info/graines_germees.html :** informations sur les différents types de germeoirs.