

Les graines germées sont savoureuses et fournissent des nutriments, des fibres et des substances vitales. Même ceux qui préfèrent les acheter prêtes à consommer en ont certainement déjà fait pousser: sur un hérisson à cresson.

Jürg Lendenmann

Graines germées

Fortes, croquantes et savoureuses

Vous (ou l'un de vos proches) avez très certainement déjà reçu en cadeau un hérisson à cresson. Vous souvenez-vous comment faire pousser les graines à germer? Mouiller le récipient en terre cuite, déposer des graines de cresson, placer le récipient dans une pièce lumineuse et maintenir une humidité modérée. Et voilà: cinq jours plus tard, on peut récolter les jeunes pousses.

De l'énergie en petites rations

Les graines, les noyaux et les pépins recèlent plein de réserves nutritives. A l'état de germe, la semence absorbe l'eau, indispensable au développement biologique. Pour bien amorcer la germi-

nation, il est essentiel de faire tremper la plupart des graines au moins une journée et demie.

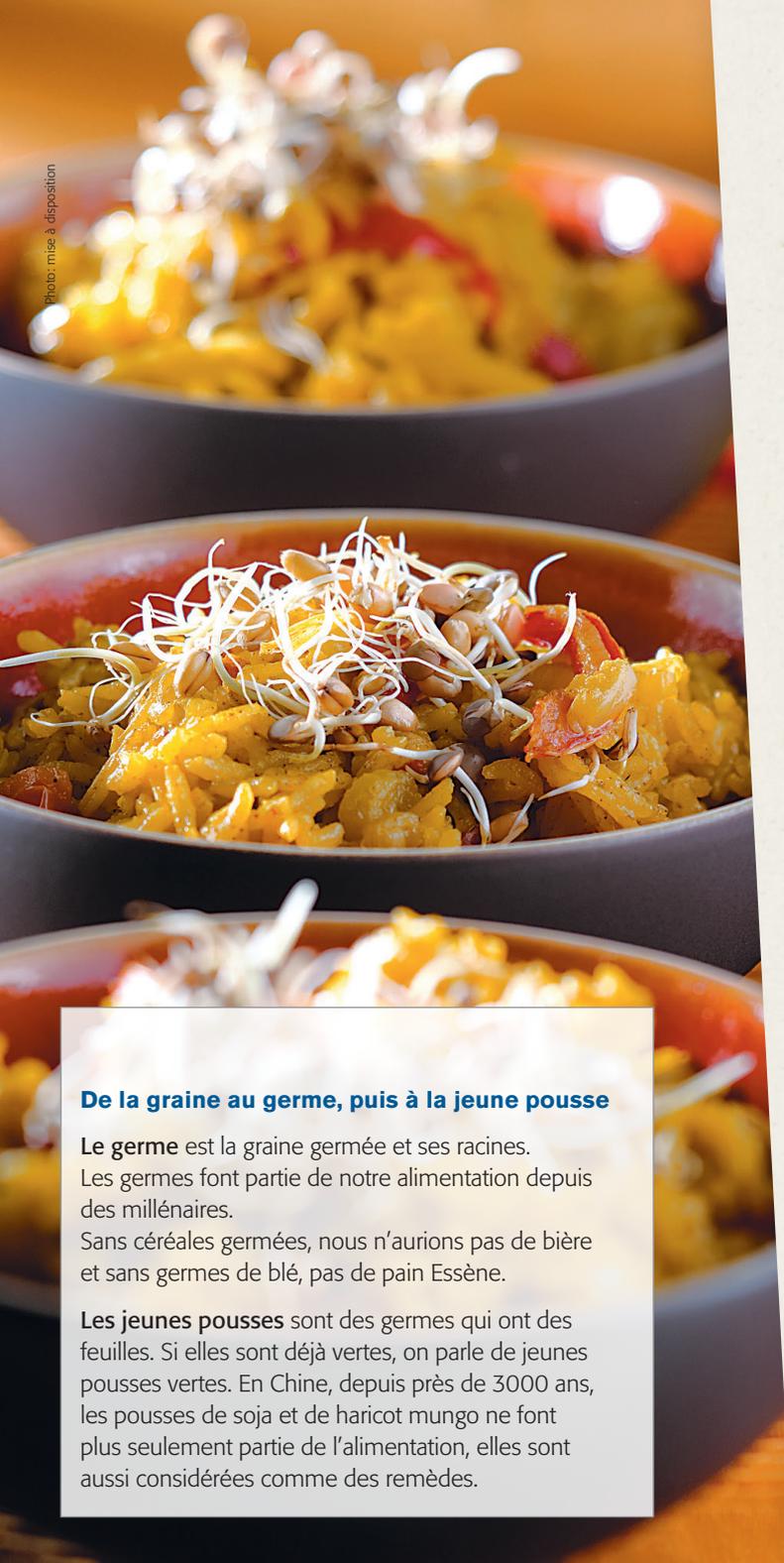
Pendant le processus de germination, la teneur en vitamines, minéraux et acides aminés augmente de façon exponentielle. Au bout de trois jours, le poids de la graine a doublé.

Sain et digeste

Pendant la germination, les substances difficiles à digérer sont éliminées. La teneur en phasine (une substance toxique contenue dans la plupart des légumes secs comme les pois, les pois chiches et les haricots secs) diminue aussi. La phasine est également détruite par la

chaleur. Ainsi, il faut faire tremper ces graines et blanchir ou cuire les pousses avant de les consommer.

Le temps de culture des graines germées et des jeunes pousses varie de 1,5 à 7 jours. Les pousses ne contiennent presque plus de matières grasses, elles sont riches en substances vitales, en fibres, protéines et substances végétales secondaires. En outre, elles sont pauvres en calories en raison de leur forte teneur en eau. Une fois le stade de culture souhaité atteint, il est conseillé de conserver les graines germées ou les jeunes pousses au réfrigérateur entre 4 et 8°C. A basse température, le processus de croissance ralentit.



De la graine au germe, puis à la jeune pousse

Le germe est la graine germée et ses racines. Les germes font partie de notre alimentation depuis des millénaires. Sans céréales germées, nous n'aurions pas de bière et sans germes de blé, pas de pain Essène.

Les jeunes pousses sont des germes qui ont des feuilles. Si elles sont déjà vertes, on parle de jeunes pousses vertes. En Chine, depuis près de 3000 ans, les pousses de soja et de haricot mungo ne font plus seulement partie de l'alimentation, elles sont aussi considérées comme des remèdes.

Les jeunes pousses prêtes à consommer s'achètent aussi sous forme de mélanges appétissants, dans les magasins de produits diététiques, dans de nombreuses épiceries et chez les grands distributeurs. Il est recommandé de vérifier l'absence de moisissure ou de mildiou (maladie causée par des champignons), reconnaissables à leur couleur blanche et leur odeur de moisi. Mais tout ce qui est blanc n'est pas mauvais: plusieurs graines fabriquent, au moment de la germination, des radicelles qui sont comestibles.

Il faut toujours laver les graines germées et les jeunes pousses à l'eau claire avant de les consommer.

Jeunes pousses et graines germées: il y en a pour tous les goûts

Les jeunes pousses et les graines germées accompagnent de nombreux repas: on utilisera les plus corsées pour les encas, les soupes et salades, les pâtes, le riz et les légumes, le poisson ou la viande, tandis que les plus douces agrémenteront un dessert, du muesli ou encore une omelette (voir tableau). Les jeunes pousses les plus appréciées sont celles de l'alfalfa et du haricot mungo. Leurs graines sont idéales pour un premier essai avec les graines germées, tout comme celles du cresson, du fenugrec, du sarrasin, du radis, du blé, du pois chiche et des lentilles. La culture sur une coupelle en terre cuite, décrite plus haut, n'est pas la seule méthode. Le tamis, le germeoir en verre avec égouttoir, le germeoir à étages et le germeoir automatique, disponibles avec différents équipements, sont des alternatives.

Recette

Paella de légumes aux jeunes pousses

Après cuisson, ce riz aux légumes sera agrémenté d'un mélange de graines germées et jeunes pousses. Je choisis souvent des lentilles corail, pour donner une belle couleur à ce plat, mais d'autres jeunes pousses conviennent aussi.

Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 fenouil
- 1 échalote, en petits dés
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cs de mélange d'épices pour paella
- 240 g de riz thaï complet
- 600 ml/6 dl d'eau
- 3 cs de lentilles corail
- 2 cs de germes de blé

Préparation

Couper le poivron en deux, enlever le pédoncule, les graines et les côtes blanches, puis le couper en lamelles. Enlever les premières feuilles du fenouil et le couper en lamelles.

Faire blondir les légumes et l'échalote dans l'huile, ajouter le mélange d'épices, le riz et couvrir d'eau. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'ensemble soit tendre. Parsemer de jeunes pousses et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes.



Cette recette* est tirée du livre de Valérie Cupillard: «Graines germées», éd. La Plage, ISBN 978-2-84221-110-3.
* traduite ici de la version allemande de l'ouvrage