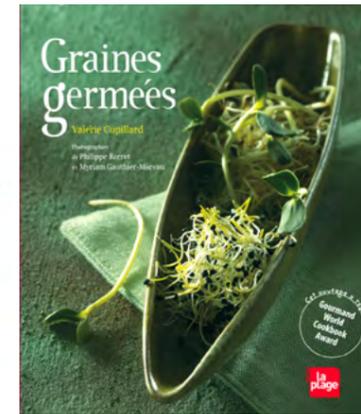


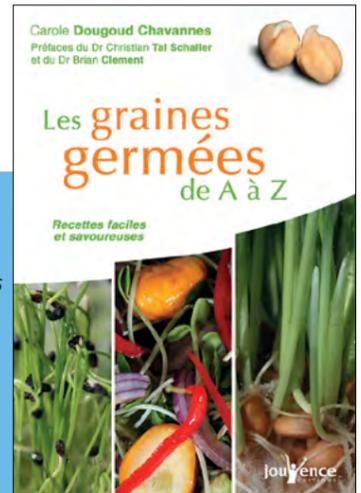
# SEMER LES JEUNES POUSSES À LA MAISON C'EST PAS SI COMPLIQUÉ !



Les jeunes pousses et les graines germées sont une jolie façon de faire comprendre aux enfants l'extraordinaire cycle du vivant « **DE LA GRAINE À L'ASSIETTE** ». De quoi leur donner le goût de démarrer un vrai jardin dans pas longtemps...



**A LIRE**  
| Graines germées, de Valérie Cupillard, Editions La plage, 2016  
| Les graines germées de A à Z, de Carole DOUGOUD, Editions Jouvence, 2013



Les graines germées sont des graines en dormance qui prennent vie et poussent dès qu'elles reçoivent les conditions favorables, à savoir : humidité, lumière douce, température ambiante et air. Leurs qualités nutritionnelles sont exceptionnelles, car dans le processus de germination, la graine produit énormément de nutriments qui auraient été indispensables pour le développement de la plante entière.

## QUELS NUTRIMENTS ?

- | VITAMINES : B1, B2, B3, B9, Vitamines C, etc.
  - | MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS : Fer, Calcium, Magnésium, Zinc, Potassium, etc.
  - | ACIDES AMINÉS, fibres, enzymes (pour faciliter la digestion)
- Les composants sont propres à chaque graine, c'est pour cela qu'il est important de les varier dans l'assiette.



## QUELLES GRAINES ?

Choisis des graines certifiées biologiques et mentionnées « graines à germer » pour s'assurer qu'elles n'aient pas été irradiées ou chauffées.

Marques : Lima, Priméal, Germline, A. Vogel

## RÉALISER SA MINI PÉPINIÈRE DANS LA CUISINE

Voici comment procéder pour mettre en place dans la cuisine, des petits pots de germination, sous forme ludique.

| POUR LES GRAINES GERMÉES, on utilisera un peu d'ouate ou un pot à germination avec le tamis

| POUR FAIRE POUSSER EN LÉGUMES (radis, poireau, laitue, cresson, carotte,...) ou en aromates, on utilisera du bon terreau.



## PETITES MAINS VERTES



Éveille tes 5 sens, pour mieux comprendre comment elles poussent, ces jolies graines.

## LA MARCHE À SUIVRE POUR TOI !

1. Choisis tes graines, et fais-en tremper une bonne poignée pendant quelques heures (12 à 24h en fonction de la grosseur de la graine) dans 3x son volume d'eau à température ambiante. Les graines de tournesol, fenugrec, moutarde, cresson et luzerne (*alfalfa*), sont plus faciles à faire germer.
2. Rince et égoutte
3. Pose-les bien espacées sur de l'ouate, un tamis de germination ou légèrement enfouies dans du terreau. Pour les jeunes pousses, on peut utiliser des coquilles d'œuf vidées, un coquetier, une petite assiette, des boîtes à œufs, des petits pots en terre-cuite,...
4. Arrose un tout petit peu, 2 fois par jour, si les graines sont sur de l'ouate. Rince 2 fois par jour (eau à température ambiante), si elles sont sur le tamis de germination. Arrose le terreau quand il ne te semble plus assez humide.
5. Les graines germées sont prêtes lorsque la jeune pousse est sortie de la graine, avant que les petites feuilles n'évoluent et ne verdissent (2 à 6 jours en fonction de la grosseur de la graine). Les pousses de légumes sont prêtes quand leurs feuilles sont bien développées et que le légume dans la terre te semble à la bonne taille.  
Tu peux tenir ton petit carnet de l'explorateur Sois une jolie "graine de curieux" en observant chaque étape du développement de la graine, jusqu'à la jeune pousse ou la plante. Dans un carnet que tu choisis, décris ce que tu observes au fur et à mesure des jours, dans les différentes étapes de la croissance : des mots, des photos, des dessins, les mesures, décris les couleurs, les parfums, les textures !

### QUELLES GRAINES CHOISIR ?

**1. POUR LES LÉGUMES ET AROMATES À FAIRE POUSSER DANS LE TERREAU :** poireaux, betterave, radis, navet, carottes, fenouil, cresson, céleri, persil frisé ou plat, basilic, coriandre, ciboulette, menthe roquette et tous les aromates que tu souhaites.

**2. POUR LES GRAINES À FAIRE GERMER**

**Les céréales :** blé, avoine, épeautre, orge, seigle, amarante, millet, quinoa, riz, sarrasin

**Les légumineuses :** haricots azuki, borlotti rouge ou jaune, fèves, lentilles corail, verte ou blonde, pois cassés ou pois chiches

**Les légumes :** poireaux, oignon, betterave, radis, navet, carottes, brocoli, fenouil, cresson, céleri, trèfle

**Les aromates :** persil, persil plat, basilic, coriandre, fenugrec, moutarde, roquette, alfaalfa

**Les fruits et graines oléagineux :** sésame, lin, tournesol et graine de courge,...

Les graines germées de radis ont un goût piquant et ne seront peut-être pas du goût des plus petits

### QUELS BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ ?

- | De l'énergie à revendre
- | Une meilleure tolérance digestive
- | Une meilleure biodisponibilité de certains nutriments contenus dans ces graines ; des minéraux comme le fer, le calcium ou le magnésium, ou encore la lysine, un acide aminé tout aussi indispensable pour la bonne croissance de nos marmots
- | Une belle alternative naturelle aux compléments nutritionnels puisque le processus de germination augmente le capital vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, chlorophylle (lors de l'apparition des feuilles vertes)
- | Un effet rassasiant intéressant dû aux fibres

### QUELQUES PRÉCISIONS ET CONSEILS AU SUJET DES GRAINES GERMEES

#### | Pour une meilleure digestion

Il est important de cuire (même légèrement, à la vapeur ou au wok par exemple), toutes les graines de céréales et de légumineuses qui ont été germées, la qualité de leur fibres est en effet irritante pour les intestins non encore tout à fait matures de nos marmots. L'utilisation d'un bout d'algue Kombu ou de sarriette, du thym, du fenouil, du gingembre, pendant la cuisson, améliore encore la tolérance digestive. Il est important de bien mâcher ces aliments pour en retirer toutes leurs vertus et bénéficier d'une meilleure tolérance.

#### | La quantité à consommer

1 petite poignée par repas suffit. Il est bien de surtout en consommer entre les saisons pour fortifier l'organisme.

#### | Comment les conserver ?

Une fois les graines germées, bien les rincer, les égoutter et les conserver quelques jours seulement au frigo dans un bocal en verre bien fermé, avec éventuellement un petit essuie-tout dans le fond pour absorber l'excédant d'humidité et les risques de moisissures.



### ON LES MANGE AVEC QUOI ?

Ajouter les graines germées de préférence crues (sauf pour les céréales et légumineuses) dans l'assiette, assaisonnées d'une bonne huile végétale d'huile d'olive vierge de première pression à froid et de beaux aromates frais cultivés dans la mini-pépinière. Les graines germées de légumineuses et de céréales peuvent être ajoutées aux potages en fin de cuisson. Et les autres en décoration dans le bol à potage. Les graines germées accompagnent vraiment tous les plats. On peut aussi les utiliser comme ingrédients dans des houmous, des tartinades végétales, des pesto, des tapenades, des vinaigrettes. Sans oublier les galettes végétariennes, omelettes, crêpes et tartes salées, etc.

### PETITES RECETTES FACILES

#### PÂTÉ DE CAROTTES AUX POUSES DE LENTILLES CORAIL

Mixer ensemble 3 carottes et 100g de lentilles corail germées, cuites à la vapeur - Ajouter 1 càs de purée de tournesol, une pointe de paprika, 1 càs de jus de citron.

#### POIS-CHICHE ET ÉPINARDS À L'INDIENNE

Cuire quelques minutes à la vapeur 150 g de pois chiches germés, mélanger avec du garam masala (épices indiennes) - Cuire à la vapeur quelques poignées de jeunes pousses d'épinard - Mélanger à 100 ml de crème de coco.

## NOUVEAU MON GERMOIR

Un germoir facile à utiliser et joli à regarder, c'est pour cela qu'il s'appelle « Mon Germoir ». Sa forme douce a été étudiée pour offrir la parfaite quantité d'eau et laisser passer juste ce qu'il faut d'air et de lumière, pour garantir une croissance rapide des graines mucilagineuses. Mon Germoir est fabriqué à 60% de poudre de bambou. Et il est hyper facile à nettoyer. Evidemment, sans PVC, sans phtalate et sans BPA.

Il existe aussi six mélanges de graines prêtes à germer, dans cette gamme. Nous avons testé le « détox » à base de radis noir, radis daikon et fenugrec et le « bien-être digestif » à base de moutarde et de radis rose. **Top !**



MON GERMOIR, Marque Home tonature, 34,09€, diffusé par Solal. Infos : Tél : 063 44 01 44

10 ans au service de votre bien-être !



EXTRAIT de GRAINES GERMEES  
La quintessence de la Vie



- FORCE & TONUS
- DIGESTION & ARTICULATION
- CORPS & ESPRIT
- SOUPLESSE & LONGÉVITÉ
- GESTION DU STRESS & SÉRÉNITÉ

En savoir plus ?  
ATELIER - FORMATION  
BRUXELLES • LIÈGE  
BASSE-BODEUX

Conseils gratuits  
0472 50 66 38

LUX GERM

Les Graines Germées de Jacques Joseph LEJEUNE

www.graines-germees.be