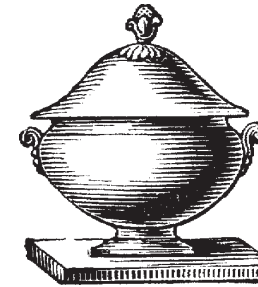


orientales (p. 71) ou une sauce *Coulis de légumes* (p. 70) peuvent être déclinées en bien des variantes.

- Une **salade** variée. L'approche la plus simple : parsemer de graines germées une salade classique comme la *Salade de Roquette aux Noix de Cajou* (p. 62).
- Un **petit déjeuner**. Difficile de transformer un petit déjeuner en version germée en restant classique. Quelques idées pages 75 et suivantes.
- Une base de **sandwiches**. Les graines germées peuvent être intégrées dans un sandwich comme une crudité. Elles peuvent aussi être moulinées en beurre, comme le *Houmous* (une forme de beurre de pois chiches) ou le *Caviar de Tournesol* (p. 31).
- Un **plat végétarien**. On pourrait simplement ajouter les graines germées aux céréales en fin de cuisson, comme s'il s'agissait d'herbes aromatiques. On pourrait aussi transformer en version germée un plat classique. Le tabouleh de quinoa de mon livre *Cuisine Nature à Toute Vapeur* peut être germé, par exemple (p. 54). Un plat de lentilles germées peut être recyclé en gratin au four le lendemain, ou en plat au wok.

POTAGES



Dans un premier temps, on ajoute des graines germées aux potages familiaux après cuisson, juste avant de mouliner. Ensuite, on s'essaye à une **Crème de lentilles classique** (p. 21), que l'on réalisera à base de lentilles germées. Chouette, elles dégagent alors un petit goût de lardons fumés... Dès cette première réussite, vous voilà en route pour un **Potage de Lentilles aux Épinards et Coco** (p. 20). Un ravissement de couleur et de saveurs. Vous passerez ensuite au **Velouté de Concombre et Fenouil Germé** (p. 24), puis au **Bouillon Cru Minute aux Graines Germées** (p. 27). Avec ces quelques recettes, combinées aux nombreux potages de mes autres livres, vous êtes en plein essor créatif pour intégrer des graines germées au quotidien.

1

POTAGE DE LENTILLES ET ÉPINARDS AU COCO



Des lentilles germées sont cuites avec une cuillerée de flocons d'avoine ou une courgette comme liant. Pendant ce temps, on réchauffe du bouillon additionné de curry. On mélange des épinards frais à du shoyu, un filet de jus de citron et du lait ou de la crème de coco. Moulinez. Servez! Le petit goût sucré et la couleur vert acidulé de ce potage attireront la curiosité des enfants, si pas leur appréciation...

- ◆ 250g de lentilles germées
- ◆ 150g d'épinards frais (ou mâche)
- ◆ 1 cuill.s. flocons d'avoine ou 1 petite courgette
- ◆ 120ml de lait de coco
- ◆ 1,2 l. bouillon¹
- ◆ 1 cuill.s. de curry
- ◆ 1 cuill.c. shoyu²
- ◆ jus de citron frais
- ◆ 1 pointe de piment en poudre

facultatif:
graines germées
d'alfalfa ou de poireau

1 GERMER. Trois jours avant la recette, faites tremper les lentilles toute une nuit dans un bocal en verre. Le lendemain matin, versez-les dans le germeoir et rincez-les. Couvrez. Rincez une à deux fois par jour, à l'eau courante. Voir la procédure en images pages 93 et suivantes.

2 Le jour de la recette, rincez une dernière fois les lentilles germées. Laissez-les cuire pendant 10 minutes avec une courgette ou les flocons, à l'eau frémissante, non bouillante et non salée, jusqu'à ce que les lentilles s'écrasent bien sous le doigt.

2 Pendant ce temps, lavez et effeuillez les épinards frais. Éliminez les tiges, trop coriaces. Faites aussi chauffer à feu doux le bouillon maison avec le curry.

3 Au mixeur ou idéalement dans un blender (le résultat est plus mousseux, voir illustration

¹ **bouillon de légumes:** cuit maison, frais ou surgelé, ou encore acheté en poudre ou cube (mais bio).

² **shoyu ou tamari:** autre appellation pour sauce soja; qualifie généralement les versions bio, à l'ancienne, donc fermentées trois ans sans ajouts d'enzymes manipulés

p. 28), versez le bouillon au curry chaud, le coco, le shoyu, 1 cuill.s. de jus de citron, les lentilles germées cuites et les épinards taillés grossièrement.

4 Servez tel quel ou filtré au chinois (voir p. 25). Parsemez de graines germées légères (alfalfa, poireau, etc.), si vous en avez sous la main.



Crème de lentilles d'été

- ◆ 150 g de lentilles germées (sur la base de 75 g de lentilles sèches) ◆ 2 échalotes (ou 1 oignon)
- ◆ 2 gousses d'ail ◆ ¼ de branche de céleri
- ◆ 1 carotte ◆ 6 tomates
- ◆ sel marin et poivre
- ◆ 1,5 litre bouillon
- ◆ 1 branche de sarriette
- ◆ 1 cuill. s. de persil plat ciselé

Sur le même mode que la recette ci-avant, mais plus classique : des lentilles germées sont cuites avec sarriette, carottes, céleri, oignons et tomates selon le modèle de la *Crème de Lentilles* de mon livre *Tartes Végétariennes et Légumineuses*^{*1}. Elles sont ensuite moulinées dans du bouillon aromatisé très chaud. Quelques croûtons ou une tranche de bon pain au levain et voilà, le repas est complet ! Dès que vous maîtrisez cette recette, adaptez-la à toutes les recettes classiques de légumineuses.

^{*1} Les recettes indiquées en italique se trouvent soit dans l'index si elles sont dans ce livre ou, lorsqu'elles sont dans d'autres livres, p. 145. La liste compilée de toutes les recettes de mes livres pratiques, classées par catégorie, se trouve sur le site (bouton « Recettes »)..

Germinations faciles



Comme il est détaillé dans *Germes de Curieux* (p. 85), les graines germées sont un atout formidable dans la gamme des aliments remèdes — en particulier pour les personnes qui souhaitent se passer de produits animaux ou veulent dynamiser les effets d'une *Cure Anti-Fatigue*. Rien n'est plus simple que de faire germer des graines et de les intégrer dans un quotidien familial à la française. Il suffit (!) d'arriver à se détacher de quelques diktats trop crus pour être suivis aveuglément, que je résume dans l'encadré ci-après..