



Tremper ou germer?

Vous voulez profiter pleinement des céréales complètes sans alourdir l'organisation ménagère... Mais vous n'avez pas le temps ou le réflexe de faire germer ? Tremper suffira.

- Faites au moins tremper le riz, l'épeautre, le riz complet ou semi-complet, l'orge pendant une nuit. Ils seront presque germés et cuiront deux fois plus vite (environ vingt minutes).
- « On » refuse votre riz complet ? Mélangez à parts égales de l'orge et du riz complet pour adoucir la texture. L'orge est plus doux que le riz.
- Faites tremper et cuisez un demi ou un kilo de céréales à la fois (selon taille de la famille...). Conservez au réfrigérateur jusqu'à six jours. Ou congelez des portions de cent grammes. Il suffira de les réchauffer à la vapeur pour accompagner un plat, ou d'en saupoudrer une petite poignée dans une salade de pique-nique improvisée avec des crudités, des graines germées, des légumes cuits, un filet d'huile d'olive et des herbes fraîchement ciselées.

Les céréales indulgentes pour la germination sont le blé, l'épeautre, le quinoa. Le riz germe mal et exige l'achat d'une variété spéciale de riz (chère, bien sûr). L'orge et l'avoine doivent faire l'objet d'achats spéciaux : seules les variétés dites « nues » en botanique ne doivent pas être décortiquées et germent encore bien.

SALADES D'ACCOMPAGNEMENT



Nous voici dans la catégorie de plats où il est le plus facile d'intégrer des graines germées dans un premier temps. Les salades d'accompagnement acceptent des graines fraîches et légères comme le fenugrec ou la chicorée au goût amer, la luzerne au goût doux, le fenouil ou la coriandre parfumés, le poireau ou le radis piquants.

Ici, nous allons apprivoiser les graines germées dans une **Salade d'été de roquette et noix de cajou, germes et fleurs** (p. 62), une **Assiette de Crudités d'été, germes de quinoa et de soja** (p. 65). Parmi les graines plus puissantes, seules les oléagineuses se marient bien aux salades vertes. Les céréales comme le blé germé ne font pas l'unanimité dans les salades... Les germes de soja sont la première introduction à cette nouveauté. Une première recette avec des graines germées était déjà présente dans le tome 1 (*Cuisine Nature... à Toute Vapeur*) : les *Carottes et Germes de Soja en Sauce Curry*.

Le dernier plat, **Variations sur les Choux Crus et la Choucroute** (p. 67), n'est pas germé, certes, mais il nous permet d'introduire des aliments lactofermentés au quotidien, l'équivalent en puissance thérapeutique des germinations.

Salade de Capri et pesto de fin d'automne



- ◆ 4 tomates
- ◆ 125g mozzarella

PESTO:

- ◆ ½ botte de cresson frais
- ◆ 60 g de graines de courge germées
- ◆ facultatif: 40 g de parmesan
- ◆ ail
- ◆ huile d'olive

Ce mets traditionnel d'été qu'est la *Salade de Capri* (tomates, mozzarella, basilic) peut ramener le sourire sur les plus tristes figures un soir d'hiver. Les pignons du pesto classique sont ici remplacés par des graines de courge, le basilic par du cresson d'hiver. L'huile est bien entendu de toute première qualité. Même si ces tomates d'hiver ne sont que des fantômes d'elles-mêmes, cela vaut la peine en plein hiver de pouvoir rêver au soleil sous la tonnelle...

Ce n'est pas une salade de saison, c'est clair, puisque nous sommes en fin d'automne. Il n'est pas exclu de temps en temps de se faire un plaisir nostalgique, tout en sachant que, dans ces circonstances, la tomate n'a de valeur que sentimentale et peut-être pas très nutritive. Le bon sens nous dicte de choisir des fruits et légumes de saison, de saison et de région. Or, les oranges ne sont jamais de saison ici dans le Nord, ni les kiwis, ni les bananes. On ne va pas s'en passer, tout de même ? On pourrait aussi tempérer ce conseil en rappelant une autre clé de bien-être : les couleurs d'un plat sont peut-être tout aussi cruciales que leur teneur en arômes. Les fruits permettent de jouer avec les couleurs autant qu'avec les textures, il serait dommage de s'en passer uniquement parce qu'ils ne sont pas de région.

En diététique chinoise, ce sont les profils «yin instable» qui devraient éviter les crudités, même germées. En diététique de l'ayurveda indienne, ce sont les profils en excès de Vata. Très souvent (mais pas toujours, ce serait trop facile, hé!), les victimes de **candidose** sont dans ce cas : soit *yin instable*, soit *vata* en excès. Germez alors si vous voulez, mais cuisez !

Tempéraments inadaptés au cru et aux germinations



ASSIETTE DE CRUDITÉS, GERMES DE QUINOA ET DE SOJA



photo Nathalie Lion

Une fraîche salade d'été: des jeunes courgettes crues et marinées, des carottes râpées, des avocats en lamelles sont servis sur un lit de laitue. Cette assiette de crudités est saupoudrée de minuscules grains de quinoa germés et cuits et parfois de quelques crevettes grises. Les couleurs sont exquisées et rafraîchissantes.

◆ 3 petites courgettes

JEUNES

- ◆ 3 carottes
- ◆ 2 citrons
- ◆ un avocat mûr
- ◆ laitue croquante
- ◆ 4 cuill. s. de quinoa germé
- ◆ gomasio*
- ◆ germes de soja
- ◆ filet d'huile
- ◆ 1 poignée de graines germées de fenouil

① Émincez les courgettes en très fines rondelles. Laissez-les mariner deux heures au moins au frais, dans de l'huile et du citron.

② Rincez abondamment le quinoa et le soja germés. Versez-les dans une casserole et couvrez d'eau bouillante salée. Laissez cuire, à couvert, pendant une minute à partir de la reprise de l'ébullition, tout au moins jusqu'à ce que les grains de quinoa soient transparents. Rectifiez l'assaisonnement (sel, shoyu) en fin de cuisson.

Le quinoa germé ne cuit qu'une minute. Plus longtemps, il tourne en panade...

* gomasio: poudre de graines de sésame et de sel marin