

GRAINES GERMÉES EN FAMILLE: LES BASES

Où vont-ils germer tout ça ?

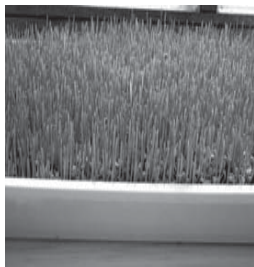
Les graines germées étaient déjà là bien avant la récente mode !

- ✎ Les germes de soja sont les graines germées les plus connues du grand public. Qui n'en a déjà mangé dans les *Nems* ou *Rouleaux de printemps* vietnamiens, dans un plat sucré-salé chez le chinois du coin ?
- ✎ La bière est fabriquée à base d'orge germé.
- ✎ Plus au Sud, les *Falafel* palestiniens ou le *Hoummous* libanais sont confectionnés à partir de pois chiches germés, cuits puis broyés. Le boulghour ou pilpil est du blé germé concassé et précuit.
- ✎ La *tsampa* tibétaine est une soupe d'orge germée, grillée et moulue.
- ✎ Les centaines Hounzas de l'Himalaya, fameux dans la littérature hygiéniste, devraient en partie leur bonne santé et leur longévité à la consommation régulière de blé germé.

La germination des graines et des légumineuses n'est plus un acte courant dans nos contrées. Il est parfois difficile d'en prendre routine. C'est pourtant un geste tout-à-fait anodin en cuisine : deux minutes par jour à tout casser. Comme la gymnastique du matin, il suffit de ne pas arrêter, sinon on a du mal à remonter dans le train.

On peut trouver des graines déjà germées en barquettes fraîches dans les rayons des grandes surfaces et des magasins bio.

Le blé en herbe en plateau



Herbe de blé après 8 jours
(en été)

Technique pour les plus passionnés: faire pousser du blé germé en herbe (en plateau ou au jardin) et en consommer le jus. Ce jus d'herbe de blé passe pour l'aliment le plus super-régénérant qui soit. Je présente ici la version d'herbe en plateau pour la majorité d'entre nous, citadins. Suivez la même procédure pour les «jeunes pousses» (tournesol, etc.)

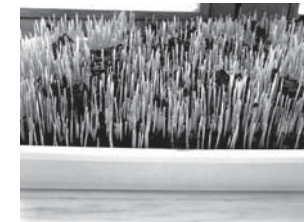
INGRÉDIENTS. ● 250g de blé en grains pour un premier essai, ensuite 500g pour deux grands plateaux.

MATÉRIEL. ● plateau en céramique ou en plastique (achat en jardinerie)
● arrosoir fin pommeau

Le blé et l'épeautre se prêtent spécialement bien à cette technique car il sont très indulgents. Si vous oubliez d'arroser, que la terre est séchissime, il suffira d'humidifier à nouveau et ça repart ! Ce ne sera pas le cas avec d'autres graines.



Arrosez
régulièrement

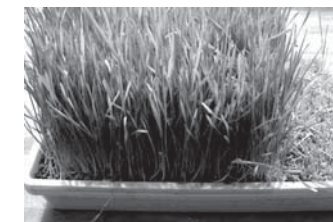


On peut sauter l'étape de germination et planter dans le terreau les grains seulement trempés une nuit, sans germination préalable. Inconvénient: l'herbe sera salie de terre quand elle poussera, comme on peut le voir sur cette photo....



Couvrez d'un
bac retourné

- 1 **TRÉMPAGE.** Faites tremper les grains de blé une nuit.
- 2 **GERMINATION.** Faites germer 1 à 2 jours.
- 3 **TERREAU.** Emplissez de terreau une barquette de terre cuite ou de plastique, sur 3 centimètres environ. Humidifiez en fine pluie. Tassez. Étalez les graines germées bien serrées, qu'elles se touchent sans se superposer. Couvrez d'une autre barquette inversée, d'un plastique noir ou d'une grosse épaisseur de papier journal. Gardez à température ambiante, mais pas à la cave, trop froide.
- 4 **HERBE.** Contrôlez l'humidité pendant quelques jours. Humidifiez s'il le faut. Après deux à trois jours, ôtez la barquette supérieure. Les grains vont alors tourner en herbe puisque la lumière appelle la chlorophylle. N'exposez pas au soleil, ça va brûler! Continuez à arroser finement au quotidien au vaporisateur jusqu'à ce que l'herbe atteigne au moins 18 centimètres de haut.
- 5 **Jus.** Coupez en fonction des besoins pour réaliser vos jus. Laissez repousser l'herbe une seule fois.



Vue d'une coupe pour
une personne, par jour