



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. 19), 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. Un ravissement de couleur et de saveurs. Vous passerez ensuite au Velouté de Concombre et Fenouil Germé (p. 23), puis au Bouillon Cru Minute aux Graines Germées (p. 25). 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.

La liste compilée de toutes les recettes de mes livres parus à ce jour: voir page 108.

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. bouillon*¹
- ♦ 1 cuill.s. de curry
- ♦ 1 cuill.c. shoyu*²
- ♦ 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.

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, en cuisson douce (vapeur ou à l'eau frémissante, non bouillante) 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.

*¹ **bouillon de légumes:** cuit maison (recette dans le tome 1), frais ou surgelé, ou encore acheté en poudre ou cube.

*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