

GERMES DE CURIEUX	85
Pour qui? Pour quoi?	86
SEPT RAISONS DE FAIRE GERMER DES GRAINES	89
Comment les faire germer	91
Quelles graines faire germer ?	97
Combien de temps faire germer?	98
ÇA NE GERME PAS...	99
Les jeunes pousses ou le blé en herbe	100
Le blé en herbe en plateau	102
L'herbe de blé en pleine terre	104
DOSSIER BAVARD: LE CRU À CORPS PERDU	105
Bienfaits du crudisme et histoires mal connues	110
LE BÉBÉ ET L'EAU DU BAIN	112
Végé ou omnivore?	113
JEU : OÙ EST LE CRU ?	114
Les cas adaptés au cru	115
TÉMOINS	116
Erreurs méthodologiques	118
Les enzymes et la cuisson	119
Pensée magique	124
La leucocytose digestive selon Paul Kouchakoff	126
La cuisson dénature - quelle cuisson?	126
IONISATION	128
Les minéraux rendus indisponibles par la cuisson ?	130
Mangez maigre?	131
Autres illogismes	131
Jus d'herbe de blé	132
ASSIETTE RESSOURÇANTE POUR LES CRUDIVORES	133
ANNEXES	135
Tableau de germination des graines	135
Bibliographie	142
Sources des recettes	144
Index	145

*Les graines germées sont des condensés de vie, des complexes vitaminés naturels tout aussi (si pas plus!) efficaces que les formules en gélules. Elles sont un concentré de nutriments essentiels : vitamines, minéraux, acides gras et protéines sous forme plus assimilable que les versions non germées. Ce sont des compléments alimentaires essentiels, surtout en plein hiver et en particulier pour les personnes fragilisées qui souhaiteraient, par principe, éviter les produits animaux. Les graines germées bien comprises sont la porte idéale pour un végétarisme*¹ équilibré, sans substituts ni produits industriels.*

Dans la première partie du livre, je me concentre sur les aspects pragmatiques de recettes testées et approuvées par un public non acquis à la cause. Inscrit dans ma collection Cuisine Nature, ce livre-ci vise à vous donner les outils pour vous réapproprier votre cuisine, sans provoquer une surcharge de soucis. Dans quantité d'ouvrages consacrés à la germination, l'on oublie trop souvent que la cuisine n'occupe pas le cœur des pensées quotidiennes de tout un chacun. Dans ce énième livre sur le sujet, je compte apporter un éclairage nouveau et structuré tout autant que des pistes pragmatiques et faciles pour intégrer les graines germées dans une assiette traditionnelle.

¹ Ce livre est le complément du tome végétarien de la collection: Tartes Végétariennes et Légumineuses, ouvrage dont quasi toutes les recettes de légumineuses peuvent être germées et intégrées dans ce plan-ci.

Germes de Curieux

En seconde partie (pages 85 et suivantes), je décris les gestes de base de la germination, version urbaine du potager en appartement. Pour produire vos propres graines germées, vous improviserez à partir du matériel classique de votre cuisine, sans achat spécifique.

Le Cru à Corps Perdu

*Dans le dossier bavard débutant page 105, je tâche aussi de répondre avec nuance aux questions de base que les maîtres à germer ont tendance à radicaliser: crues ou cuites? gluten ou pas? limites quotidiennes? Hors de tout dogme nutrimentaire, j'ai conçu ce livre dans un esprit de discernement et de bon sens. Au début de son chemin en bien-être germéique, on est souvent tenté de prendre à la lettre les injonctions des maîtres à germer (le Centre Hippocrate, aux Etats-Unis, par exemple). Lorsqu'elles ne sont pas limitées à vos dix jours de cures de drainage bisannuelles*¹, les prescriptions trop strictes des promoteurs de systèmes exclusivement basés sur les graines germées traduisent plus souvent l'angoisse identitaire d'un gourou, au dépens des fondements scientifiques. Un exemple? Contrairement à la fatwa sur la cuisson des graines germées, il est parfaitement acceptable de les cuisiner, si l'on se fonde sur des bases rationnelles. Chouette! Voilà qui va déployer votre potentiel créatif en cuisine. A vous les nems aux germes de soja, à vous une crème de lentilles germées, à vous tous les plats classiques mais adaptés à la mouvance germéique.*

En route pour une version souple et informée du beau monde des graines germées.

¹ La Cuisine Nature détaillée dans chacun des tomes de cette collection représente les principes d'une alimentation saine de tous les jours. L'Assiette Ressourçante illustrée dans Nourritures Vraies (tome 1 de la collection intitulée Les Topos) est une cuisine nature exponentielle sur le plan de la qualité: les aliments y sont tous choisis comme remèdes. J'ai conçu en contrepoint de ces deux concepts une série de cures de drainage, que l'on choisit en fonction du profil du mangeur. et que l'on ne pratique que pendant des périodes limitées. La Cure antifatigue est la plus connue: c'est une cure de vitalité de deux semaines à base de recettes hypotoxiques. Les germinations y sont les bienvenues.

Facile



Débutant



Pressé

Les recettes sont présentées sous plusieurs formats : *Passionné*, *Débutant* ou *Pressé*. Dans cette dernière catégorie, les recettes sont aussi conçues pour les personnes épuisées (exemple des victimes de fibromyalgie et autres syndromes d'épuisement chronique). L'itinéraire des débutants est balisé par des chiffres dans la table des matières page 2 (1 etc.). Toutes les recettes peuvent être utilisées dans une *Cure AntiFatigue* et quasi dans toutes les cures de la collection *Les Topos*.

Famille

Toute la famille se réglera de ces nouvelles recettes que j'ai voulues, pour la plupart proches de nos goûts culturels. Vous recevrez vos amis sans avoir de curieuses grimaces dès que vous tournez le dos. Tout cela en bénéficiant des bienfaits de nos petites graines germées.

Fun

Les graines germées peuvent s'inscrire dans votre quotidien en joie et simplicité, sans les slogans péremptaires qui sont souvent un frein à la créativité. Ces recettes-ci sont conçues sans obéir fanatiquement à des lois promulguées comme absolues par certains.

Autres vignettes



équilibre nutritionnel



Passionné



hyper-sensibilités
comme sans laitage
ou sans gluten¹

Êtes-vous débutant en cuisine nature ?



Débutant

Les réflexes germéiques sont le comble du végétal, mais ils demandent d'être déjà initiés au sujet. Dans ce livre-ci, je passe directement au sujet des graines germées sans reprendre dans le détail les fondements de la cuisine saine ni la liste du matériel. Ces bases sont présentées dans mes autres petits ouvraginets: *Cuisine Nature... à toute vapeur*, etc. (voir la liste complète page 2). Afin de faciliter la tâche du débutant, les recettes tournent autour des mêmes légumes (potimarron en hiver, poivron en été). Elles sont centrées sur les quatre graines les plus faciles à germer: lentilles, quinoa, tournesol, amandes.

Êtes-vous un familier des fourneaux ?



Passionné

Chaque recette est précédée d'une synthèse qui vous permet d'improviser à partir des ingrédients de base sans devoir lire la recette en détail. Suivez aussi les recettes et commentaires marquées du logo «Passionné».

Voulez-vous faire germer vous-même ?

Êtes-vous un penseur de la cuisine ?

Rendez-vous page 85 pour *Germes de Curieux*.

Rendez-vous p. 105 pour le dossier spécial et sur le site pour les questions/réponses des lecteurs (la FAQ ou *Foire Aux Questions*) ou pour mes articles sur d'autres sujets culinaires.

Êtes-vous hyperréactif au lait, au blé, etc ?



hyper-sensibilités comme sans laitage ou sans gluten¹

Les recettes de ce livre n'ont pas été déclinées selon chacune des hypersensibilités classiques (sucre, soja, blé, lait, œufs, etc.). Les recettes sont parfois marquées d'un logo «sans-gluten-sans-laitage». D'une manière très générale, si vous utilisez les aliments comme remèdes, les «allergies» ne seront que passagères, le temps de vous remettre d'aplomb. Dans *Petits Déjeuners* et dans *Tartes Végétariennes et Légumineuses*, d'autres solutions de rechange sans gluten-sans laitage-sans soja sont détaillées.

Les recettes sont prévues pour **4 personnes** en moyenne, sauf cas évidents comme les boissons ou les petits déjeuners.

Les durées de **cuissons** dépendent de l'âge et de la qualité des légumes, de la taille du matériel et, dans le cas de la cuisson vapeur, de la vapeur dégagée. Les températures de cuisson au four sont approximatives et sont fonction de votre propre matériel. Les tables d'équivalences pour les fours sont publiées sur le site.

Dans le texte des recettes, les termes en **majuscules** indiquent une étape importante pour la réussite de la recette.

Les abréviations des **mesures** sont : cuill. c. ou cc : cuillère à café - cuill. s. ou cs : cuillère à soupe. Voir aussi les équivalences de grammes en cuillerées ou tasses en annexe dans *Cuisine Nature à Toute Vapeur* ou sur le site.

Le procédé de germination n'est détaillé qu'une seule fois par type de graine dans les recettes. Pour vous y retrouver, consultez l'index au nom de la graine germée et cherchez « procédé de germination ».

Pour entrer dans le monde des graines germées

- Pour commencer à découvrir les potentialités de ces merveilleux petits travailleurs de l'ombre, vous commencerez par acheter des graines déjà germées. Vous les ajouterez à vos plats classiques : germes de soja, cressonnette, alfalfa, germes de poireau, etc. Les graines déjà germées s'achètent en magasins bio et aussi, depuis quelque temps, en grande distribution. Les graines germées peuvent être un très utile adjuvant et non le cœur de vos recettes. Dès que vous commencez la germination maison, limitez-vous au quatuor des coups sûrs, soit : **lentilles, quinoa, tournesol, amandes**.
- Faciles à faire germer, faciles à travailler en cuisine ménagère classique.

Ce livre est rédigé pour tous les Christian, Jeanne et Isabelle que j'ai rencontrés depuis quinze ans que j'arpente le domaine de l'alimentation saine. Tous les trois sont désespérés face aux graines germées, sujet qui leur semble si complexe.

Christian reçoit régulièrement des invités dans sa chambre d'hôtes à la ferme pour dix jours de cure antifatigue, parfois pour de plus longs séjours en alimentation ressourçante.

Pétrie de la tradition culinaire du Sud-Ouest français, Isabelle cherche des outils naturels pour compléter les traitements auxquels est soumise sa petite fille, atteinte de mucovicirose.

Jeanne, nulle en cuisine, sait bien que sa toute grande fragilité digestive serait aidée par une réforme alimentaire en douceur.

Chers Christian, Isabelle et Jeanne, rien n'est plus simple que de faire germer des graines et de les intégrer dans un quotidien familial à la française. Il suffit de relire avec bon sens et discernement les visions parfois un peu complexes qu'offrent les trop passionnés. Les recettes et commentaires, tout autant que le dossier bavard, ont été conçus à votre intention.

Le comble du végétal

L'intense activité métabolique de la germination confère aux plantes germées des propriétés exceptionnelles sur le plan nutritionnel.

Si vous vous offrez des graines germées en cure ou au quotidien, c'en sera fini des multisuppléments vitaminiques. Le contenu en vitamines et minéraux des végétaux est augmenté de telle sorte que vous aurez tous les micronutriments souhaités, sous forme organique biodisponible. Le processus de germination permet de libérer une activité enzymatique qui potentialise les nutriments – augmentation de 500 % de la vitamine B3 dans l'avoine par exemple. Il se crée même de nouveaux composants, qui n'existaient pas dans la graine sèche – la vitamine C dans les haricots, à titre d'exemple. N'est-ce pas surprenant ? La germination fait apparaître dans la plante des vitamines et minéraux qui ne se trouvaient pas à l'état de trace au départ dans la graine encore non germée.

Finis les ajouts d'enzymes en gélules pour se faciliter la digestion défaillante : la germination fait prédigérer les nutriments grâce au fait que les substances nutritives se présentent en plus petites « unités », mieux métabolisables.

Amis végétariens, c'en sera aussi fini d'observer des méthodes compliquées de complémentation des protéines végétales pour vous garantir l'apport juste en acides aminés complets. Les graines germées fournissent des acides aminés de qualité biologique supérieure qui peuvent même remplacer les produits d'origine animale.

La chlorophylle est développée, offrant ainsi ses vertus de neutralisateur des polluants et de balai intérieur surpuissant.

En outre, les fibres végétales présentes dans les graines germées sont attendries et moins agressives pour le tube digestif.