

collection *Cuisine Nature*
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

**Des recettes à base de graines germées,
adaptées aux goûts d'aujourd'hui,
incluant le tout-cru mais aussi des cuissons douces
(vapeur, four doux) ou des cuissons au wok.**

Les graines germées sont un atout idéal pour **surdynamiser** l'effet d'une *Cure Anti-Fatigue* ou d'une assiette végétarienne équilibrée. 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.

Ce tome de la collection *Cuisine Nature* se concentre sur les aspects **pragmatiques** des germinations ménagères des recettes faciles et familiales, testées et approuvées par toute la famille. Taty y décrit les gestes **fondamentaux** de la germination, version urbaine du potager en appartement. Vous apprendrez comment produire vos propres graines germées, en improvisant à partir du matériel classique de cuisine, sans achat spécifique. L'auteur répond aussi avec nuance aux **questions** de base que les maîtres à germer ont tendance à radicaliser : crues ou cuites? gluten ou pas? limites quotidiennes?

**Comme dans toute la collection *Cuisine Nature*,
Taty offre les outils pour se réapproprier la cuisine,
sans provoquer une surcharge d'énergie
ou de temps. L'auteur apporte un éclairage
nouveau et structuré tout autant que
des pistes pragmatiques et faciles
pour intégrer les graines germées
dans une assiette traditionnelle.**



17.50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2010-10532-5



**Graines germées en famille.
Contient le dossier
*Le Cru à Corps Perdu.***

Tome 6
2^{ème}
édition

Taty

Germes de Gourmands

Le végétarisme idéal





www.cuisinenature.com

DISTRIBUTION DE LA VERSION PAPIER

certains magasins bio (liste sur le site ci-dessus)
et www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Photo de couverture: istockphoto.com

© Taty Lauwers 2007-2011, version 11/12.15

EAN 9782952033862 - D2010-10532-5

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Les autres tomes de recettes pratiques de la collection *Cuisine Nature*, par Taty : *Cuisine Nature à Toute Vapeur – Petits Déjeuners et Collations Nature – Tartes Végétariennes et Légumineuses – Une Cure Antifatigue – Mes Recettes Antifatigue – Fruits de la Vie – Mes Racines en Cuisine – Mes Nerfs en Paix: les recettes - Desserts Ressourçants en Famille – Un Jules en Cuisine Nature* (voir le site www.cuisinenature.com).

A paraître en 2011-2012: *Petits Plats d'Hiver*

Les ouvrages plus théoriques sur la nutrition sont réunis dans la collection *Les Topos* (www.lestoposdetaty.com). Sont parus à ce jour : *Nourritures Vraies – Mon Assiette en Équilibre – Du Gaz dans les Neurons – Qui a Peur du Grand Méchant Lait - Cinglés de Sucres – Gloutons de Gluten – Pour qui Sonne le Gras - Quand j'étais Vieille – Canaris de la Modernité.*

A paraître courant 2012: *Guérissez-vous des Régimes - Enfin d'Accord !*

Table des matières

7	AVANT-PROPOS	
	Germes de Curieux	8
	êtes-vous débutant en cuisine nature ?	10
	êtes-vous un familier des fourneaux ?	10
	Voulez-vous faire germer vous-même?	10
	êtes-vous un penseur de la cuisine ?	10
	êtes-vous hyperréactif au lait, au blé, etc?	10
	PETIT LEXIQUE SIMPLIFIÉ	15

17	LES RECETTES	17
	Itinéraire. Votre catalogue familial de plats.....	17



19	POTAGES	19
	Potage de lentilles et épinards au coco.....	20
	Crème de lentilles d'été	21
	Germinations faciles	21
	CRUES OU CUITES?	22
	Velouté au concombre et fenouil germé.....	24
	Velouté au Jus	25
	Du yaourt cru?	25
	Bouillon cru minute aux graines germées.....	27
	Crudités en pagaille	28



	Outils pour mouliner les potages	28
29	ZAKOUSKI ET COLLATIONS	29
	Autres idées de zakouski	30
	Caviar de tournesol germé au curry.....	31
	Outils pour mouliner les caviars	32
	Germer les graines de tournesol	33
	Beurre de Tournesol et Beurre de Noix	33

Caviar aux tomates séchées	34
Caviar de noix germées au potimarron	34
Caviar au céleri et algues	34
Variante Caviar Mamie Kousmine	34
Variantes de caviars d'oléagineuses germées	34
JOUER AU LOTO EN CUISINE: UN JEU	35
Amandes croustillantes	36
Température du four?	37
Autres oléagineuses germées croustillantes	37
Service	37
Canapé de Houmous de pois chiches germés au potimarron confit	38
Comment mouliner le houmous?	39
Caviar de lentilles	40
Falafels germés	40
Manger les légumineuses crues !?	41
Les théoriciens du cru	41
HOWELL ET KOUCHAKOFF	42



PLATS COMPLETS CHAUDS OU FROIDS	43
Poivrons farcis aux graines germées	44
Lentilles germées au curry au wok	45
Pain parfumé de potimarron aux germes de quinoa et lentilles germées	46
Rouleaux de printemps végétariens aux germes de soja et leur sauce	48
Nems vietnamiens	50
Germer le soja vert	50
Pousses de soja: ce n'est pas du soja!	50
CUISSONS DOUCES	51
Keftas de tournesol germé en pitta	52
Tabouleh de quinoa germé d'hiver	54
Quinoa	55
Riz des parfumeurs et germes de soja	56
Couscous d'hiver au boulghour et pois chiches	57
Variante couscous gastronomique aux épices	57
Boulghour maison	58

5

6

2

Conservation des céréales	59
TREMPER OU GERMER?	60



SALADES D'ACCOMPAGNEMENT	61
Les noix de cajou ne sont pas crues...	62
Salade d'été: roquette et noix de cajou, graines germées et fleurs	62
Roquette	63
Tempéraments inadaptés au cru et aux germinations	64
Salade de Capri et pesto de fin d'automne	64
Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja	65
BIENFAISANTES OLÉAGINEUSES	66
Choux & C°	67
Variations sur des choux crus et la choucroute	67
Lacto-fermentations	68



SAUCES	69
Coulis de poivrons au tournesol germé	70
Variantes du coulis	71
Sauce Vitalité	71
Sauce aux jeunes pousses de printemps	72
Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé	73
Sauce indienne Raita aux épices orientales	74

7

8



PETIT DÉJEUNER ET COLLATIONS	77
Confit de tournesol au miel	79
Lait d'amandes germées	80
Biscotte essénienne d'épeautre	82
Gluten ou pas? Décomposé?	83

4

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 gluten^{*1}

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.

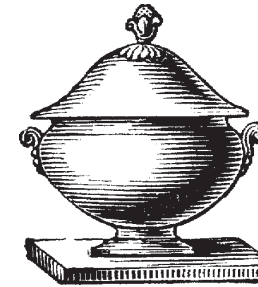
La chlorophylle est développée, offrant ainsi ses vertus de neutralisateur des polluants et de balai intérieur surpuissant.

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

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..

Voilà un bouillon chaud et pourtant quasi cru, à l'apport équilibré en vitamines et minéraux. Quelle utilité ont les compléments alimentaires vendus cher et bonbon quand on dispose de produits excellents comme les ingrédients de ce bouillon ? Comparez avec ce que vous aurait apporté un bouillon de poule dégraissé en sachet : « *Sel, viande de poule, exhausteur de goût (glutamate de sodium, inosinate de sodium, guanylate de sodium), amidon, graisse de poule, graisse végétale, oignon, persil, extrait de levure, acidifiant : acide citrique, arôme, curcuma, sauce de soya, céleri, extrait de livèche, antioxygène E320.* » C'était l'étiquette d'un des principaux fournisseurs du marché. Qui sait ce qui n'y figure pas ?

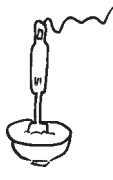
Crudités en pagaille

« *Mais je ne digérerai pas tous ces légumes crus!* », énonce le colopathe lambda. Les colomaniaques ont en effet l'habitude de cuire les végétaux et d'éviter une série de fruits et légumes irritants. En réalité, ces derniers ne provoquent des gaz et des irritations chez la plupart de ces mangeurs que parce que le système digestif est défaillant momentanément. Dès qu'il est rétabli grâce à une alimentation ciblée, en route pour les poêlées d'oignons, les choux de Bruxelles au beurre fondu, les crudités en pagaille. Ceci dit, intégrer du cru ou non est fonction de votre profil métabolique. Certains mangeurs n'y seront jamais adaptés.

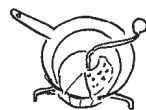
..... Outils pour mouliner les potages



blender: instrument électrique très utile pour les milk-shakes, les sorbets minute ou bouillons crus. De 50 à 800 euros, c'est selon...



mixeur



passer-vite (BE)
ou moulin à légumes (FR)



robot mélangeur, avec gros couteau

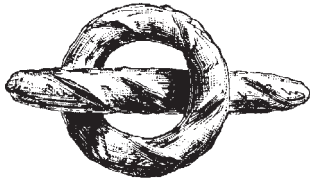
voir aussi illustration page 32.



Les tartinades (ou trempettes) comme le **Houmous** (p. 38) ou le **Caviar de tournesol germé au curry** (p. 31), feront de délicieux amuse-gueule pour des occasions festives. Vous les servirez aussi en collations ou en repas de pique-nique sur le pouce, auquel ces zakouski confèrent une touche très world chic. Vous les utiliserez aussi en trempette pour des carottes ou des *Chips de Fromage*. La liste est infinie.

Quelques variantes de caviars page 34 : **Caviar de noix germées, Caviar aux tomates séchées, Caviar au céleri et algues**. Toutes les recettes de légumes secs de mon livre *Tartes Végétariennes et Légumineuses* peuvent être transformées en caviars. Selon votre goût et votre état digestif, vous les accompagnerez de pain frais ou toasté, de *Biscottes Essènes*. Dans un plan alimentaire sans farineux aucuns, pauvre en glucides (*low-carb*), vous en napperez des barquettes de chicons crus, des tranches d'avocat citronnées, des branches de céleri, des tranches de concombre en été ou de radis noir en hiver, des languettes de courgettes ou d'aubergines grillées. Décorez d'une demi-tomate cerise ou d'un pétale de fleur.

La recette d'**Amandes Germées Croustillantes** (p. 36) est un subterfuge pour pouvoir garder les germinations longtemps que les quelques jours habituels.



Autres idées de zakouski et collations à base de graines germées

D'autres recettes classiques peuvent être aménagées en tartinades germées. Ajoutez par exemple des graines de tournesol germées et moulées en beurre dans une recette classique de *Tapenade*. Elle en sortira tout adoucie, bien mieux appréciée des douces papilles des enfants.

Comment adapter nos autres recettes habituelles ?

- ↪ un *Chèvre chaud au four sur pomme* aux épices orientales, parsemé de quelques jets de radis;
- ↪ du saumon fumé sur toast avec des jets de poireaux;
- ↪ du *Guacamole* dans lequel on mouline des graines de radis (purée d'avocats);
- ↪ un *Jus de légumes* fraîchement pressé additionné de graines germées;
- ↪ un *Sandwich Amélioré de Graines Germées*. Splication.
Étage 1 : à la place du beurre de ferme, tartinez de *Beurre de Tournesol germé* ou de *Houmous*.
Étage 2 : dispersez quelques graines germées légères comme l'alfalfa
Étage 3 : votre choix de protéine animale, le cas échéant (sardines, jambon, etc.)
Étage 4 : une crudité (feuilles de laitue déchirées, concombre en tranche, carottes râpées, etc.)

CAVIAR DE TOURNESOL GERMÉ AU CURRY

3



*Une des bases adorable et polyvalente de notre cuisine de germes. Des graines de tournesol germées deux jours sont moulées finement avec du persil, du curry et des légumes (ici : poivrons crus). Le tout est détendu de purée d'amandes. C'est simple et c'est extra à tartiner en collation. En zakouski, décorez d'une petite tomate-cerise, d'un éclat de concombre. Voilà un apéritif nouveau et sain, très digeste et fort apprécié même des ados. Ce caviar se transforme en Sauce Vitalité*1 si on le dilue avec de l'huile; ou en Keftas si on le cuit au four, sous forme de croquettes.*

•6 cuill. s. de graines
de tournesol germées
•½ poivron rouge
•25 g de purée
d'amandes (1 cuill. s.)
•1 cuill. s. de curry (en
poudre ou mieux : en
pâte)
•1 jus de citron
•1 cuill. c. de shoyu
•½ poignée de persil
plat
•2 cuill. s. d'huile
d'olive VPPF
FACULTATIF:
•1 cuill. c. de sarrasin
germé

① Faites germer les graines de tournesol deux jours auparavant. Le jour-même, rincez-les une dernière fois.

② **MOULINER.** Moulinez le tournesol germé avec le demi-poivron épépiné, la purée d'amande, le curry, le persil plat, le jus de citron et le shoyu à l'aide d'un des outils illustrés p. 28. Ajoutez l'huile selon la vitesse du vent, parfois bien plus que les deux cuillerées prévues. Laissez les parfums du curry infuser au moins trois heures.

Pour une version plus dense, moulinez aussi du sarrasin germé dans ce caviar.

Si vous ne consommez pas tout le caviar le jour même, retenez que les recettes de pur cru « tirent vite la tête ». Ne jetez pas votre belle œuvre après un jour. Recyclez ce caviar en *Keftas* à cuire au four doux ou transformez-le pour le soir même en *Sauce Vitalité*. Seule la mouture à l'extracteur polyvalent permet que ce plat ne perde pas ses

Howell et kouchakoff

Dans les années quarante, un chercheur, Edward Howell, a publié le résultat de ses recherches sur les **enzymes**. C'est son unique ouvrage *Enzyme Nutrition* qui a propagé l'idée de se limiter à 40°C de cuisson pour ne pas détruire les enzymes naturels.

S'il est dans le vrai, faut-il suivre aveuglément ses conseils sachant qu'il est seul à défendre cette thèse ? Que ce n'est d'ailleurs qu'une hypothèse ? Et qu'aucune autre étude n'a pu en corroborer le fondement ?

Un autre soliste, le père de la théorie de « **leucocytose digestive** », le chercheur Paul Kouchakoff, a publié dans les années 30 sa recherche sur les paliers de dégradation des aliments, mais il est aussi hélas tout seul sur ce terrain. Difficile de faire une synthèse dans ce cas. De plus, il a changé d'avis en fin de carrière. Il reconnut qu'une portion de dix pour cent de cru sur un repas suffisait à désactiver cette leucocytose digestive.

Dans le dossier bavard des curieux page 105, je tâche de modérer les élans verbaux de mes camarades amateurs de cru. Ce n'est pas parce que le consensus scientifique ne porte encore que peu d'attention aux propriétés des aliments crus qu'il faut nier les merveilleux résultats sur le terrain. Il n'y a hélas que peu de soutien ferme et définitif du côté scientifique. En attendant que nos amis chercheurs s'y mettent, contentons-nous donc d'observer ce qui se passe sur le terrain (comment se portent réellement les crudivores puristes) et d'écouter ce que nous dit notre corps.

Retenons qu'il suffit de dix pour cent de cru sur un repas pour se prémunir de la leucocytose digestive. Par ailleurs, la production interne d'enzymes utiles à la digestion est garantie dès lors que l'organisme est alimenté en tous les nutriments utiles à son bon fonctionnement.

En quelques pages, vous avez compris comment adapter vos recettes chéries en version germée. Si la famille rechigne à s'adapter à ces goûts nouveaux, on peut malgré tout se contenter :

- d'ajouter des graines germées sur les salades de crudités,
- de les intégrer dans une pitta classique,
- de les transformer en sauces et coulis de légumes,
- de les mouliner dans un potage encore chaud,
- d'ajouter une couche de graines germées dans des sandwiches, à la place de la laitue,
- de se limiter aux plus connues comme les germes de soja vert à utiliser dans des rouleaux de printemps ou dans une fricassée au wok.

Dans les pages qui suivent je vous propose une série de recettes classiques végé déclinées en version germée : des **Poivrons Farcis aux Graines Germées** (p. 44), des **Lentilles germées au curry** (au wok - p. 45), un **Pain Parfumé de Potimarron** aux germes de quinoa et lentilles germées (p. 46), des **Rouleaux de Printemps végétariens** (p. 48), des **Keftas de Tournesol en Pitta** (p. 52), du **Tabouleh de Quinoa Germé d'Hiver** (p. 54), du **Boulghour Maison** (p. 58). Adaptez aussi en version germée des recettes de mon livre *Tartes Végétariennes et Légumineuses* (tout un chapitre sur les légumineuses, depuis les lentilles jusqu'aux pois cassés en passant par les azukis japonais). Les légumes secs, germés ou non, se cuisent :

- en soupe (la *Crème de Pois Cassés*, synonyme de nos purées Saint-Germain de cantine scolaire; ou la *Crème de Lentilles*);
- en tartina comme le *Baba Ganoush* revisité ou le *Houmous*;
- en croquettes (ou *Falafels*, ou keftas);
- à l'eau, présentées en *Potée Végétarienne*;
- en terrines, comme le *Pain de lentilles*.

POIVRONS FARCIS AUX GRAINES GERMÉES



Des poivrons rouges sont remplis d'une farce de quinoa et d'azukis germés cuits, de champignons, d'échalotes, de persil et ciboulette. On saupoudre d'un peu de parmesan et de chapelure avant de placer dans un four chaud pour une vingtaine de minutes. Adaptez en d'autres saisons à du fenouil ou des chicons (endives).

♦ 2 poivrons rouges
♦ 120g d'azukis¹
germés
♦ 80g de quinoa
germé
♦ 150g de champignons de Paris
♦ 2 échalotes ou 1 petit oignon
♦ 1 cuill. s. de persil
plat

❶ **PRÉCUSSION.** Si vous ne disposez pas de restes, faites cuire à la vapeur douce une dizaine de minutes les germes d'azukis. Ajoutez le quinoa germé la dernière minute seulement. Germé, il cuit plus vite que son ombre !

❷ Mélangez les chapeaux de poivrons coupés en mini dés avec les champignons émincés², le quinoa et les azukis. Ajoutez l'œuf, les herbes fraîches ciselées, sel et poivre. Farcissez les poivrons de ce mélange. Saupoudrez d'un nuage de parmesan râpé et de chapelure maison³ ou de levure en paillette.

❸ Faites cuire:

- au four à 180°C pendant 20 minutes
- ou à la vapeur douce pendant 20 minutes
- ou à l'étouffée en marmite Baumstal pendant 35 minutes.



Intolérants aux
laitages : gratinez avec
de la levure en paillette
en place du fromage

¹ les azukis sont de petits haricots rouges, à ligne noire

² émincer : réduire en fins morceaux, comme les poireaux crus coupés en biais du Canard laqué à la pékinoise.

³ Je fais de la chapelure germée maison en moulinant très finement du Pain Essénien à base d'épeautre germé

LENTILLES GERMÉES AU CURRY AU WOK

5



Des noix de cajou grillées (ou trempées une nuit) sont braisées au wok avec des lentilles germées et du chou chinois. Le tout est servi sur un lit de crudités râpées, carottes et chou-rave en l'occurrence – ce dernier étant un délice de fraîcheur et de saveur au cœur de l'hiver.

♦ 20 g de noix de cajou
♦ une petite tasse de
lentilles germées
♦ ½ chou chinois
♦ ½ verre de bouillon
maison
♦ 1 cuill. s. de curry
♦ 3 carottes
♦ 1 chou rave pelé
♦ 3 cuill. s. de persil
(plat)

SAUCE:

♦ 1 cuill. s. de yaourt
entier
♦ 4 cuill. s. d'huile VPPF
♦ ½ cuill. s. de
moutarde
♦ 1 jus de citron (vert,
aussi appelé lime)

❶ Version cajou trempées. Six heures avant la recette, faites tremper les noix de cajou. Elles ne germent pas. Si elles trempent plus longtemps, elles deviennent gluantes. Bleurks.

La recette est mieux appréciée par beaucoup de mangeurs avec les noix seulement rôties.

❷ Dans le wok à peine huilé, versez le curry et faites dorer pendant deux à trois minutes les noix de cajou grossièrement concassées, les lentilles germées (et rincées une dernière fois) et le chou chinois émincé. Tournez constamment.

❸ Ajoutez le bouillon. Couvrez et laissez mijoter quelques minutes supplémentaires. Si vous disposez d'un wok électrique, éteignez-le, car les aliments continueront à cuire.

❹ Versez ce mélange sur les légumes râpés crus, améliorés d'un peu de persil plat ciselé*.

❺ Fouettez tous les ingrédients de la sauce : yaourt, huile, moutarde, citron, sel et poivre. Servez le plat nappé de cette sauce légère.

* ciseler : couper finement une herbe fraîche; peut se faire au mouli-légumes électrique illustré p. 32.



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 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

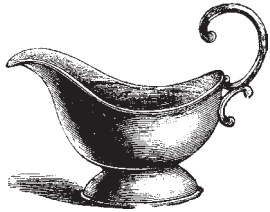
- ◆ 3 carottes
- ◆ 2 citrons
- ◆ un avocat mûr
- ◆ laitue croquante
- ◆ 4 cuill. s. de quinoa germé
- ◆ gomasio*
- ◆ germes de soja
- ◆ filet d'huile
- ◆ 1 poignée de graines germées de fenouil

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



Improvisez vos sauces à partir de bases simples : des légumes cuits en douceur sont mixés avec de l'huile et des graines germées en pâte, source d'onctuosité. Appelons cette sauce **Coulis de légumes au Tournesol germé** (page 70) ou **Sauce aux Jeunes Pousses de Printemps** (page 72). Pour une autre sauce créative, on peut diluer les graines germées moulignées dans un *Jus de Légumes* frais et les détendre d'un peu d'huile de qualité (page 73). Diluez le *Caviar de Tournesol* avec de l'huile et de l'eau: c'est une **Sauce Vitalité** (p. 71). Si vous tolérez les produits laitiers, vous agrémenterez une **Sauce Raita** (page 74) des graines germées que vous avez sous la main. Toutes ces recettes sont basées sur les graines de tournesol, parce que je les pense les plus simples à faire germer et je les sais les moins chères à l'achat. Adaptez ces recettes à toutes les autres noix qui vous agréent, bien sûr.



Les recettes de sauces de ce chapitre ne sont pas du ressort du jules pressé. Elles demandent quelque doigté en cuisine.

Le chou ne tolère pas la demi-mesure : si vous le cuisez, il faut lui laisser une à deux heures pour se mettre en train, faute de quoi il serait un peu amer et en tout cas indigeste. Pourquoi? C'est à nos amis scientifiques de nous répondre. Ceci n'est qu'une constatation. Et puis, faut-il vraiment toujours savoir «pourquoi»? Voyez où ça nous a menés...

La choucroute est toujours crue au départ: il s'agit de lamelles de chou blanc marinées en saumure pendant de longues semaines. Elle ne connaît pas non plus de demi-mesure. Elle se consomme soit crue en salade, soit cuite longtemps.

Lacto-fermentations

Les légumes lacto-fermentés sont bien plus digestes que les crudités simples. Ils facilitent même la digestion des aliments qui les accompagnent et sont utilisés comme remèdes contre les désordres intestinaux. Vous trouverez des explications détaillées et documentées dans le livre de Claude Aubert, *Les aliments fermentés traditionnels, une richesse méconnue* aux éditions Terre Vivante. Un court dossier de ma plume dans *Tartes et Légumineuses ou Mon Assiette*. Amusez-vous à tester quelques recettes de produits fermentés maison : pain, yaourt, choucroute, haricots lacto-fermentés. Elles permettront aux enfants d'admirer les brillants biologistes que sont ces micro-organismes travailler à leur service. Cela leur permettra par la même occasion de reproduire des gestes ancestraux.

Ne vous fiez pas qu'aux graines germées. Consommez aussi chaque jour UN PEU de produits fermentés à l'ancienne : yaourt, pain au levain, saucisson artisanal à l'ancienne, nuoc-mâm, légumes, choucroute, fromage frais à l'ancienne (présure naturelle), etc.

COULIS DE POIVRONS AU TOURNESOL GERMÉ



Vous avez déjà joué du coulis de tomates pour le contraste, la saveur ou les couleurs sur l'assiette ? Le même principe s'adapte à tous les légumes cuits : réservez une portion de légumes cuits à la vapeur, moulinez-les en coulis avec des graines de tournesol, puis détendez-les éventuellement d'huile, d'un peu de bouillon de légumes ou de yaourt. Ce coulis coloré apportera une note de fraîcheur et de couleur à l'assiette.

- ◆ parures de poivrons
- ◆ 1 poignée de graines de tournesol germées
- ◆ ½ gousse d'ail
- ◆ 1 cuill. s. de persil (plat)
- ◆ bouillon maison ou yaourt
- ◆ 1 cuillerée de graines de betterave rouge germées pour décorer

- 1 Le matin ou la veille, faites tremper les graines de tournesol quelques heures. Puis laissez-les germer. En quatre heures, vous verrez déjà poindre le germe. Vous pouvez bien sûr les faire germer quelques jours. Juste avant de mouliner, rincez une dernière fois.
- 2 Cuissez les poivrons rouges si vous n'utilisez pas de restes. Lors de la cuisson de poivrons rouges, je prélève en fin de cuisson les chapeaux et les morceaux trop petits pour être servis.
- 3 Moulinez ces poivrons cuits avec le reste des ingrédients : graines de tournesol germées, ail, persil. Détendez d'un petit peu de bouillon ou de yaourt. Salez, poivrez. Ce n'est qu'affaire de goût. Servez chaud ou froid, sur une salade de riz, dans un demi-avocat, sur des légumes vapeur ou en trempette avec des crudités.

Variantes du coulis



Adaptez la recette de *Coulis au Tournesol Germé* à d'autres légumes, de saison :

- **COULIS DE BETTERAVE ROUGE.** On cuit généralement la betterave dans sa peau, de 30 à 45 minutes selon la taille. On la pèle au sortir du cuit-vapeur. Mixée avec du yaourt ou de l'huile ou de la crème fraîche de lait cru les grands jours, elle donnera une touche carmin ou rose fuchsia à l'assiette.
- **COULIS DE CÉLÉRI-RAVE.** Pâteux, ce coulis demande à être détendu de bouillon de légumes ou d'huile pour être délicieux.
- **COULIS DE COURGETTES.** Détendez de fromage frais ou de yaourt.

7

SAUCE VITALITÉ



Restes de Caviar (voir page 31) : ◆ 6 cuill. s. de graines de tournesol germées ◆ 1 cuill. s. purée d'amandes ◆ 1 gros poivron ◆ 1 cuill. s. de curry ◆ 1 cuill. c. de shoyu ◆ persil plat + même quantité d'huile et d'eau.

Il vous reste un peu de *Caviar de Tournesol au curry*. Ajoutez beaucoup d'huile V.P.P.F. (olive, sésame, carthame, colza, selon vos choix nutrimentaires), un peu d'eau ou de bouillon pour allonger. Mixez encore une fois, ou fouettez très vivement à la main.

Voilà une exquisite petite sauce pour faire chanter des restes de riz aux carottes râpées, par exemple.

PETIT DÉJEUNER ET COLLATIONS



Les repas du matin devraient être salés si l'on écoute les demandes physiologiques. Lorsqu'ils ne sont pas aujourd'hui bâclés si pas oubliés, ils sont remplacés par des versions sursucrées... Et cela, même en cuisine vivante : des dattes sèches, de la propolis en veux-tu-en-voilà, une crème de pommes aux figues et noix. Le tout, sans accompagnement de graisses ni de protéines animales, équivaut à du pur sucre pour la plupart des profils métaboliques. Tout frugi-organiques qu'ils soient, ces petits déjeuners entretiennent une chaudière à sucre qui devient incontrôlable au fil de la journée. À la rigueur, ces petits déjeuners ne seraient consommés au petit déjeuner qu'en cures temporaires de drainage. Si vous n'avez pas faim à cette heure-là, il vaut mieux ne pas manger que de ne consommer que ces desserts du matin. Sauf si vous êtes doté d'une constitution hors pair, bien sûr. Ce n'est que récemment qu'on a introduit les petits déjeuners sucrés. Dans le reste du monde et chez nos aïeux d'avant 1900, le matin l'on mangeait pain/beurre ou lard, ou riz et légumes, ou bouillon, ou galettes salée...

Dans mon livre *Petits Déjeuners et Collations*, je me suis essayée à proposer des variantes selon tous les choix de cuisine. Dans la gamme végétarienne, je propose une *Crème Budwig*, un *Muesli*

du docteur Bircher, un Milk-Shake des Champions ou encore un toast au Houmous ou Caviar de Tournesol. Pour l'école des crudivores végétariens à la Wigmores, j'y propose un *Velouté de Fruits Frais*, une *Salade de Fruits de Saison Améliorée* ou un *Jus de légumes frais* ou amélioré. Ils peuvent tous être germifiés.

Pour compléter ces propositions, je propose ici une recette de **Confit de Tournesol au Miel** (p. 79), du **Lait d'Amandes Germées** (p. 80) et des **Biscottes Esséniennes** (p. 82). Elles sont une version croustillante du pain essénien à base de blé germé que vous achetez probablement déjà en magasin de diététique.

Hors cure temporaire ou véritable allergie, ne vous privez pas nécessairement au petit déjeuner des tous bons laitages de lait cru. Les laitages sont mis de côté par la plupart des nutrithérapeutes actuels. Cette éviction devrait n'être que temporaire, pour nettoyer le terrain engorgé. Elle ne devrait par ailleurs concerner que les produits tout venant, « mal éduqués ». Beaucoup de praticiens antilait acceptent au moins les fromages de chèvre et de brebis. En *Cuisine Nature*, on privilégie les laitages DE LAIT CRU et d'animaux nourris aux champs, qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis. C'est le mangeur qui détermine par l'expérience quel animal lui apporte le plus grand bien...

Si on les cuit, c'est un instant, en cuisson douce. Et puis, on ne les consomme que de temps en temps. Certes pas trois portions par jour ! On a vu dans *Petits Déjeuners* quelques envolées sur les vertus santé des fromages de lait cru*¹.

¹ Dans mon topo *Qui a Peur du Grand Méchant Lait ?* vous trouverez de bien plus longues dissertations sur les vertus du lait cru, et, bien sûr, les bases rationnelles et vérifiées de ce discours.

CONFIT DE TOURNESOL AU MIEL

4



Ajoutez du miel à un Beurre de Noix germées (ici: des graines de tournesol). Ce confit ne conserve pas plus de trois jours au réfrigérateur, puisque les graines sont encore crues.

◆ 3 cuill.s. de graines
de tournesol germées
◆ 1 cuill.s. de miel

¹ Pourquoi ? parce que l'arachide est le premier allergène, c'est rôti de chez rôti, les beurres du commerce contiennent souvent plus d'autre chose que de cacahuètes...

❶ **GERMINATION.** Faites tremper les graines de tournesol une nuit. Faites-les germer 8 heures minimum, 2 à 5 jours si vous en avez le temps. Rincez une dernière fois.

❷ **MOULINER.** Moulinez le tournesol germé finement. Ajoutez le miel.

Vous vous régalez de ce confit de tournesol si vous êtes amateur de beurre de cacahuètes à l'américaine mais que, pour des raisons de santé, vous vous en passez*¹. Les tempéraments inadaptés au cru font sécher les graines germées au four avant de les mouliner.

Les amandes et consœurs sont aussi riches en oxalates naturels qui, dans certains cas de fragilité, peuvent entretenir des douleurs musculaires et articulaires récurrentes. Alternez confits de noix et beurre de lait cru, par prudence.

GRAINES GERMÉES EN FAMILLE: LES BASES

Où vont-ils germer tout ça ?

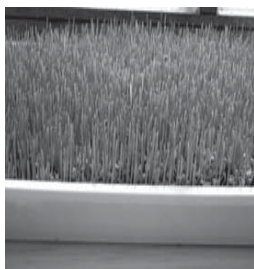
Les graines germées étaient déjà là bien avant la récente mode !

- ✎ 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.)

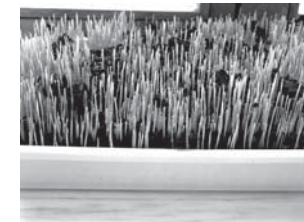
INGRÉDIENTS. ● 250g de blé en grains pour un premier essai, ensuite 500g pour deux grands plateaux.

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

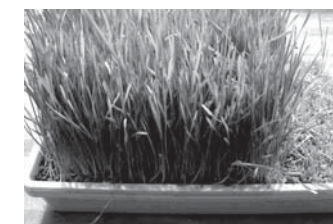


On peut sauter l'étape de germination et planter dans le terreau les grains seulement trempés une nuit, sans germination préalable. Inconvénient: l'herbe sera salie de terre quand elle poussera, comme on peut le voir sur cette photo....



Couvrez d'un
bac retourné

- 1 **TREMPAGE.** 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

Comment produire du jus?

C'est ici que ça devient compliqué: comment transformer ceci en jus?

- a. Vous n'avez pas de matériel à centrifuger: mâchez! On peut cracher les fibres après avoir mâché longtemps (70 fois!) Mon amie Paule utilise un moulin à viande manuel.

En vacances en camping, assurée d'avoir toutes les peines du monde à trouver de bons légumes verts frais et savoureux au restau, il m'est arrivé d'emporter en voiture une barquette de blé germé. Cela suffit pour dix jours. Chaque jour, je coupe ce qu'il me faut, je mâche et mâche et mâche. C'est déjà un comportement-limite, mais si je me mettais à emporter mon matériel à centrifuger aussi, je courrais refaire une psychothérapie.

- b. Vous avez une simple centrifugeuse à jus. Les herbes seules: ça n'ira pas. Il faut les mêler à une pomme ou une carotte pour que l'appareil s'en sorte.
- c. Le rêve: vous avez un extracteur de jus polyvalent. Ils produisent un jus parfait.

L'herbe de blé en pleine terre

L'herbe de blé produite en pleine terre produira un jus bien plus savoureux, moins amer et plus sucré. C'est plus facile à entretenir, aussi. Les puristes s'inquiéteront des pluies acides et des passages de rongeurs. C'est vraiment chercher la petite bête, avouez... Procédure: plantez la céréale, en rangs vraiment très serrés, dans votre jardin (entre les parterres ou au potager). Couvrez d'un peu de terre. Attendez. Arrosez en périodes très sèches. Récoltez à 20 centimètres de haut. Laissez repousser une deuxième fois. En Belgique, cette technique peut se faire de mars à novembre.

DOSSIER BAVARD: LE CRU À CORPS PERDU

Je me joins à tous mes camarades de l'alternutrition de s'opposer à l'idéologie rampante dans le nutritionnisme académique, qui se traduit dans des citations similaires: «La rationalisation de l'alimentation des animaux est nettement en avance sur celle de l'homme. Non freinée par le poids de la culture et des traditions, par des considérations hédoniques et gastronomiques, elle a pu bénéficier de tous les progrès scientifiques et technologiques»². Hélas! Les penseurs de ces nouvelles écoles alimentaires comme la Living Food me semblent singulièrement peu enclins à penser « ce que manger veut dire » et tout aussi particulièrement marqués par un amour pour les rapports de pouvoir avec les autres humains. Je crois être la seule en diététique ou alternutrition à représenter une attitude libertaire. Qu'il me soit permis d'offrir un os à ronger sur le sujet. Gardons à l'esprit que, dans mon désir de démonter des croyances qui pourraient être néfastes à certains, je ne nie pas l'efficacité d'un système intégrant une majorité de produits crus. Ce serait aberrant alors que, dans la version express de mon livre Une Cure AntiFatigue, je propose de se ressourcer en dix jours de quasi-crudivorisme et que je prône l'utilisation judicieuse de jus de légumes crus (via l'extracteur multifonctions et via mon livre Fruits de la Vie)... Voyons ce que l'on peut dire de cette mouvance crudiste.

² citation due à un professeur de nutrition dans une école vétérinaire française (R. Wolter, Libération 6 juin 1990). Encore quelques années de dé-gustation de nos petits par les plastivaliments chimiques qui sont devenus leur quotidien, et il n'y aura en effet plus de frein gastronomique ou hédonique!

mastiqueur, les jus frais permettront d'éviter des fibres irritantes pour un tube digestif fragile. Par ailleurs, vous ne devrez plus fournir de travail digestif pour absorber les nutriments.

o Les plus végétaliens des crudivores choisiront les protéines végétales sous forme germée : oléagineuses, céréales complètes et légumineuses. Les céréales crues, même germées, sont à éviter absolument, sauf chez les tout bien portants, en période de drainage. Seules les graines légères (alfalfa, poireaux, etc.) ainsi que les oléagineuses germées peuvent être mangées crues. Les céréales et légumineuses, même germées, doivent absolument être cuites à cœur. Assaisonnez-les de graisses crues. Accompagnez-les de jus de légumes crus si vous les digérez, mais ne mangez pas les pois chiches germés crus, ni les céréales germées crues, comme dans le pain essénien....sauf si vous avez une constitution à la Lance Armstrong.

o Les plans crudivores ont tendance à surdoser le quotidien en graisses polyinsaturées (colza, noix, etc.) au détriment des autres catégories de graisses. Introduisez des viandes crues, des oeufs, des laitages de lait cru (si vous n'êtes pas intolérant déclaré), du beurre fermier bio, du lait de coco (pas trop cru, mais bon...).

o Cuisez parfois les protéines animales (viandes, poissons, etc) en cuissons douces (basse température au four, selon les recettes de *Mes Recettes Antifatigue*), ce qui est le plus proche du cru.

o Même crus, les fruits sont des apports de sucre. Hors cas rarissime de profil frugivore, limitez-en la consommation à deux par jour. Les fruits devraient toujours être de saison et de région, bien mûrs, ce qui limite tant le choix qu'il n'est pas difficile de se limiter à cette dose. Limitez les fruits secs à deux petites poignées par jour. Les fruits exotiques (bananes, mangues, etc.) sont à modérer si vous avez des soucis du côté des circuits de l'histamine.

Tableau de germination des graines

Dans le tableau des pages qui suivent, les graines sont classées par ordre de facilité de manière tout-à-fait arbitraire, selon mon expérience personnelle : facilité à germer et facilité à être transmutée en cuisine habituelle!

Sur le site, vous pourrez télécharger un tableau plus complet mais je vous conseille plutôt les ouvrages plus pointus comme le livre de Ludmilla de Bardo, regorgeant de détails techniques très utiles. Oubliez simplement les conseils nutritionnels des naturo de type crudivore comme cette auteure, qui ne sont qu'une série de litanies sans fondement rigoureux, tout comme ses recommandations de graines en fonction de votre faiblesse de santé. Que dites-vous de faire confiance à la nature et à sa générosité plutôt que de vouloir jouer au médecin apprenti?

Les durées de trempage sont d'une dizaine d'heures dans presque toutes les circonstances, sauf mention spéciale. Les durées de germination et la fréquence d'arrosage en revanche seront adaptées en fonction de la température générale (les graines germent plus vite par temps chaud, mais sèchent aussi plus vite), de la saison (plus longue en hiver)... si pas des phases de la lune. Amis chercheurs, à vos fioles!

Pour se faciliter la tâche et varier les goûts, on fait souvent germer plusieurs types de graines ensemble. Dans *Ces Étonnantes Graines Germées*, Max Labbé propose de placer une couche de graines grosses puis des petites graines par dessus: blé + luzerne + cresson ou tournesol + trèfle + moutarde, etc.

Question lecteur dans ce livre: *Un tableau donne les temps moyens de germinations en jours, mais ne peut-on avoir une idée de la longueur optimale du germe?* Sage réponse de Max Labbé: *Raisonnablement, il est impossible autant qu'inutile d'indiquer la longueur optimale, qui peut varier de 4 à 15mm selon les circonstances et les graines. L'important est de profiter de cette intense activité métabolique qui se produit dans les premiers temps, de cueillir cette explosion de vie avant que la plante naissante ne l'ait épuisée.*

INDEX

Caviar Mamie Kousmine *Fruits de la Vie*
 et *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Chèvre chaud au four sur pomme *Mes Recettes Antifatigue*

Chips de Fromage site et *Du Gaz dans les Neurones*

Crème Budwig *Petits Déjeuners et Collations*

Crème de Lentilles d'été *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Guacamole *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*

Houmous classique *Fruits de la Vie*

Houmous d'Azukis au Beurre de Curry *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Jus de légumes *Fruits de la Vie*

Muesli du docteur Bircher *Petits Déjeuners et Collations*

Milk-Shake des Champions *Petits Déjeuners et Collations*

Nouvelle Anchoïade *Cuisine Nature à Toute Vapeur*

Pâte choco *Petits Déjeuners et Collations*

Pâte choco germée *Fruits de la Vie*

Pétales de tomates *Mes Recettes Antifatigue*

Salade de Fruits de Saison Améliorée *Petits Déjeuners et Collations*

Tapenade *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*

Tapenade douce (germée) *Fruits de la Vie*

Velouté de Fruits Frais *Petits Déjeuners et Collations*

La liste compilée de toutes les recettes de mes différents livres peut être téléchargée au format PDF à partir du site (bouton «Recettes»).

A

acide gras 15

alfalfa 137; Potage de lentilles 21; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Sandwiches améliorés 30; Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72; Sauce Raita 75

algue dulse: variantes de Caviar de Tourmesol 34

amandes: Amandes germées croustillantes 36; Lait d'amandes germées 80; procédé germination détaillé 80; Riz Parfumé aux Mille Noix 56; tableau de germination 137

amaranthe: tableau de germination 140

amidon 15

Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65

Aubert 22

avocats: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65

avoine: tableau de germination 140

azukis 44; Poivrons farcis aux graines germées 44; tableau de germination 140

B

basilic: variantes de Caviar de Tourmesol 34

Baumstäl 32, 44, 51

betterave germée: Coulis de légumes aux graines de tourmesol 70; Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72

betterave rouge: Coulis 71

Beurre de Noix 33

Beurre de Tourmesol 33

Bibliographie 142

Bienfaits du crudisme et histoires mal connues 110

Billings 22

blé: tableau de germination 138

blé en herbe (en plateau) 102

blender (illu) 28

Bouillon cru minute aux graines germées 27

bouillon de légumes 20

boulghour: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Couscous d'Hiver au boulghour 57

C

ça ne germe pas 99

candidose 64

cardamome: variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

carottes: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Bouillon cru minute aux graines germées 27; Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Crème de lentilles classique 21; Lentilles germées au wok et curry 45; Nems vietnamiens 48; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; Rouleaux de printemps végétariens 48

catalogue familial de plats 17

Caviar aux tomates séchées 34

Caviar au céleri et algues 34

Caviar de lentilles 40

Caviar de noix germées 34

Caviar de tournesol germé au curry 31

Caviar Ma'Kousmine 34

céleri 27; Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Crème de lentilles classique 21; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73; variantes de Caviar de Tourmesol 34; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

céleri-rave: Coulis 71; Couscous d'Hiver à la Vapeur 57

cerfeuil 27

champignons: Poivrons farcis aux graines germées 44

chapelure: chapelure germée maison 44

Chèvre chaud au four sur pomme 30

chicons: Poivrons farcis aux graines germées 44

chinois: illu 25

chou blanc: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

chou chinois: Lentilles germées au wok et curry 45

chou germé: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72

chou rave: Lentilles germées au wok et curry 45

chou rouge, vert, choux: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

choucroute 67

ciboulette 24

ciseler 45

Combien de temps faire germer? 98

comble du cru 13

Comment les faire germer 91

concombre 24; Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73; Sauce indienne Raita aux graines germées 74

Confit de tournesol au miel 79

Conservation des céréales 59

conserver les graines germées 100

coriandre: Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73

coriandre en grains: variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

Coulis de légumes: Pain parfumé au quinoa 46

Coulis de légumes aux graines de tournesol 70

courgette: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Coulis 71; Nems

viets 48; Potage de lentilles coco 20; Rouleaux de printemps végétariens 48

Couscous d'hiver au boulghour et pois chiches germ 57

Crème de lentilles germées 21

crème fraîche: Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73

cresson: Salade de Capri d'automne 64; tableau de germination 137

cuiller à glace (illu) 53

cuisson: et enzymes 119

Cuissons douces: définition 51

cuit-vapeur (illu) 50

cuit-vapeur: illu 50

cumin: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

Cure anti-fatigue 8

curry: Caviar de Tournesol 31

D

dextrine 15

doses sec/germé 55

dysbiose intestinale 15

E

Eau 95

émincer 44

endives: Poivrons farcis aux graines germées 44

enzyme 15

enzymes: et cuisson 119

épeautre 82; Paëlla d'épeautre aux algues 58; tableau de germination 138

épices: Sauce indienne Raita aux graines germées 74; variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

épinards: Potage de lentilles coco 20

Erreurs méthodologiques 118

essénienne biscotte) 82

étamine 81

étouffée 32

extracteur (illu) 38

extracteur de jus 25

extracteur de jus d'herbe manuel (illu) 100

F

Falafels germés 40

fenouil 24; Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Pain parfumé au quinoa 46; Poivrons farcis aux graines germées 44; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56

feuilles vertes 63, 67

fleurs: en salade 63; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62

flocons d'avoine: Potage de lentilles coco 20

four doux 37, 51, 58

fromage blanc: Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72

G

Germer des graines dans une étamine 97

Germer des graines sur une assiette 96

Germes de curieux (dossier) 85

germes de soja: Nems vietnamiens 48; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56

Germination en passoire 95

gingembre: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

gluten 55

Gluten ou pas? Décomposé? 83

graines de courge: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; version germée croustillante 37

grasses: "Mangez maigre" 131

Guacamole 30

H

herbes sauvages: Sauce aux jeunes pousses de printemps 72

Hippocrate 88

Houmous 38

Howell 41

huile de noix: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62

I

inadaptés au cru et aux germinations 64

J

Jeu : où est le cru ? 114

Jus de Concombre et de Fenouil 25

jus de légumes: Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73

jus d'herbe de blé 88

K

kamut: tableau de germination 138

kapha 115

Koutchakoff 41

L

lacto-fermentation 25

Lacto-fermentations 68

Lait d'amandes germées 80

laitue: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62

Le bébé et l'eau du bain 112

Le cru à corps perdu (dossier bavard) 105

légumineuses crues 41

lentilles 137; Crème de lentilles classique 21; Lentilles germées au wok et curry 45; Pain parfumé au quinoa 46; Potage de lentilles coco 20; procédé germination détaillé 20

Lentilles germées au wok et curry 45

Les cas adaptés au cru 115

Les jeunes pousses ou le blé en herbe 100

leucocytose digestive de Paul Kouchakoff 126

levure: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

Limite quotidienne 88

lin (graines) 66

low-carb 29

luzerne 137

M

maigre 131

marguerite: illu 50

millet: tableau de germination 141

miso 27

mixeur (illu) 28

moissures 88

mouli-légumes (illu) 32

moulin à légumes 29, 39

moulin doux 39

mousseline 81

moutarde: Rouleaux de printemps végétariens 48; tableau de germination 140

mozzarella: Salade de Capri d'automne 64

N

navets: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

Nems vietnamiens 48, 50

noix de cajou 62; Lentilles germées au wok et curry 45; procédé de germination 45; Riz Parfumé aux Mille Noix 56; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Variantes de caviar de tournesol 34; variantes de Caviar de Tournesol 34

noix de Grenoble: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

noix germées (recette) 37

Nourishing Traditions 36

nuoc-mâm 75; Nems vietnamiens 48; Sauce indienne Raita aux graines germées 74

nutriments exaltés 14

O

oeuf: Pain parfumé au quinoa 46

oléagineuses 66

olives: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

orge: tableau de germination 141

Outils pour mouliner les caviars 32

P

Paëlla d'épeautre germé aux algues de Charlie 58

Pain parfumé de poireaux aux germes de quinoa et le 46

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

pépins de courge: variantes de Caviar de Tournesol 34

pesto d'automne 64

petit déjeuner et collations 77

plats complets chauds ou froids 43

poireau: germé dans le Houmous 38; germé dans Potage de lentilles 21; germé dans Sauce aux feuillages de printemps et gr 72; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56

poireau (recette) 27

poireaux: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57

pois chiches: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Houmous 38; procédé germination détaillé 38; tableau de germination 139

poivron: Variations sur des choux 67

poivrons: Caviar de Tournesol 31, 52, 71; Caviar Ma'Kousmine 34; Coulis de légumes aux graines de tournesol 70; Poivrons farcis aux graines germées 44; Variations sur des choux 67

Poivrons farcis aux graines germées 44

potages 19

potimaron: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57

Pour qui? Pour quoi? 86

Pousses de soja 50

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31

Q

Quelles graines faire germer 97
Quinoa 55
quinoa: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Poivrons farcis aux graines germées 44; procédé germination détaillé 54; Tabouleh de quinoa germé 54
quinoa (cuisson) 65
Quinoa (tableau) 136

R

radis: germé dans le Houmous 38; noir dans Variations sur des choux crus et la chou 67; tableau de germination 137
raisins secs: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; Variations sur des choux crus et la choucroute 67
Raisons de faire germer des graines 89
Rejuvelac 88
ricotta (recette) 24
riz: Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; tableau de germination 140
riz feuilles: Rouleaux de printemps végétariens 48
robot (illu) 29, 38
Roquette 63
roquette: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62
Rouleaux de printemps végétariens 48

S

sac: germination 97
Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62
salades d'accompagnement 61
Sally Fallon 36
sarrasin: Caviar de Tournesol 31; tableau de germination

138
Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73
Sauce aux jeunes pousses de printemps 72
Sauce indienne Raita aux graines germées 74
sauce pesto d'automne 64
Sauce Raita: Pain parfumé au quinoa 46
Sauce Vitalité 71
sauces 69
seigle: tableau de germination 141
sésame: tableau de germination 141
shoyu 20
Sites internet 143
soja: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Rouleaux de printemps végétariens 48; tableau de germination 139
soja vert: germer 50
soupe énergie 34
Sources des recettes 144

T

Tableau de durée de germination des graines 135
tahin: Houmous 38
tamari 20
Technique 92
théoriciens du cru 41
timbales 66
tomates: Crème de lentilles classique 21; Salade de Capri d'automne 64; variantes de Caviar de Tournesol 34
tournesol: Caviar de Tournesol 31, 52, 71; Caviar Ma'Kousmine 34; Coulis de légumes aux graines de tournesol 70; germer 33; procédé germination détaillé 70; Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73; Sauce indienne Raita aux graines germées 74; tableau

136; utilisations 33; variantes de Caviar de Tournesol 34
tournesol (recette) 52
tradition: utilisation des graines germées 85
Tremper ou germer? 60

V

Variantes de caviars 34
Végé ou omnivore 113
végétarien 87
Velouté au concombre et fenouil germé 24
vinaigre balsamique: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62
Vinaigrette Protéinée 72
Vonderplanitz 113

W

Wigmore 78
wok: Lentilles germées au wok 45; Lentilles germées au wok et curry 45
www.lestoposdetaty.com 2

Y

yaourt: Lentilles germées au wok et curry 45; Sauce indienne Raita aux graines germées 74
yaourt (recette) 24
yaourt cru? 25

Z

zakouskis: autres idées à base de graines germées 30