

- FAIRE SES GRAINES GERMÉES -

L'utilisation des graines germées date de plus de 2000 ans avant J.-C.

Les graines germées, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de graines de légumes, de légumineuses, de céréales ou d'oléagineux qui ont subi une germination, c'est-à-dire la reprise du développement de la graine. La graine est maintenue dans un état de dormance par des facteurs dits « inhibiteurs ». Ces derniers empêchent l'action de différents enzymes contenus dans la graine dont le rôle est de permettre la croissance et l'éclosion du germe. L'objectif des techniques de germination est de lever ces facteurs inhibiteurs puis d'accompagner le développement de la graine.



Intérêts : Les graines germées sont très riches en nutriments vivants : vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes et acides aminés essentiels (protéines). Une petite quantité dans l'assiette apporte une grande quantité d'éléments nutritifs vivants. De plus elles sont très facile à digérer.

Vous pouvez faire germer vos graines dans un germoir acheté à cet effet (germaline, lima...) cf photo à droite



ou tout simplement dans un bocal en verre recouvert d'une compresse tissée (à acheter en pharmacie) maintenue par un élastique (cela fonctionne très bien!) que vous poserez la tête en bas, en biais, calé dans un verre ou une tasse par exemple pour ne pas qu'il tombe. Placez le tout sur votre évier ou près de votre évier pour que l'eau s'écoule. (éviter de mettre dans une soucoupe car l'eau stagnerait).



Julie Peschier - Naturopathe

Accompagnement à la conception & contraception naturelle / Symptothermie

07 44 40 82 70 - naturo@juliepeschier.fr

Préparation :

- ✓ 1 cuillère à soupe de graines à germer (oui le volume augmente beaucoup!)
- ✓ un germeoir ou alors un bocal en verre + une compresse TISSÉE (acheter en pharmacie, attention les compresses non tissées ne laissent pas l'eau s'évacuer correctement) + un élastique
- ✓ une tasse ou un verre pour caler le bocal si cela ne tient pas sur votre évier
- ✓ de l'eau de qualité pour faire tremper les graines et les rincer chaque jour
- ✓ un passoire type chinois (trous fins) pour rincer et égoutter les graines une fois germées.

Les étapes de la germination :

- La **première étape** est appelée pré-germination ou trempage : elle consiste à laisser les graines tremper dans l'eau pendant une nuit voire 24 h (la durée du trempage est indiquée à l'arrière du sachet de graines à germer). Cette étape est fondamentale pour lever ces fameux « facteurs inhibiteurs ». Il faut ensuite rincer abondamment pour s'en débarrasser car ils sont néfastes à la digestion. Ils font partie des « facteurs anti-nutritionnels de la plante » .
- La **deuxième étape** dite de germination se déroule suivant les graines entre le 2^e jour et le 5^e jour. Lors de celle-ci, les enzymes de la graine, enfin débarrassés de leurs facteurs inhibiteurs vont entrer en action et prédigérer les grosses molécules présentes dans la graine. Par exemple, une partie de l'amidon ou du gluten contenus dans la graine va être dégradée en composés beaucoup plus facilement digestes pour l'organisme humain.

Une à deux fois par jour (le matin et le soir par exemple) vous remplissez d'eau votre bocal (en laissant la compresse) , faites tourner l'eau dans le bocal puis videz l'eau. Vous remettez votre bocal tête en bas en biais pour que l'eau s'écoule et que l'air passe. Plus il fait chaud et plus il faut rincer les graines dans la journée pour éviter un développement de moisissure (par exemple il peut être nécessaire de les rincer trois fois par jour au lieu de deux l'été lors de fortes chaleurs).

- Les graines sont prêtes lorsque deux jolies folioles (les premières petites feuilles) sont bien ouvertes.
- Une fois prêtes, les graines doivent être rincées (pour enlever les anti-nutriments), conservées au réfrigérateur dans une boîte hermétique et consommées dans les 5 jours.

Peut-on faire germer tout type de graines ?

Il est préférable d'utiliser des « graines à germer » bio qui sont exemptes de pesticides et sont de qualité alimentaire (pas de graines potagères, contaminations possible).

Où trouver des graines à germer : Vous pouvez trouver des graines à germer dans tout les magasin bio ou sur des sites internet d'alimentation biologique comme greenweez et tant d'autres. Marques : germaline, De



Julie Peschier - Naturopathe

Accompagnement à la conception & contraception naturelle / Symptothermie

07 44 40 82 70 - naturo@juliepeschier.fr