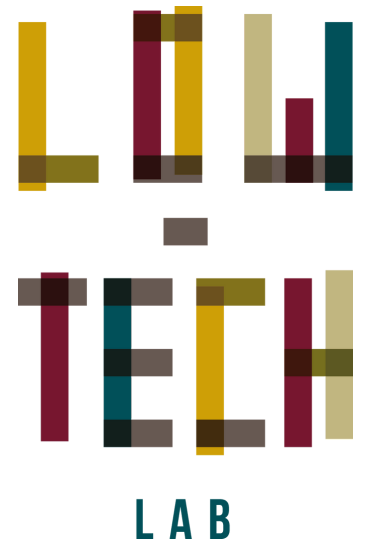
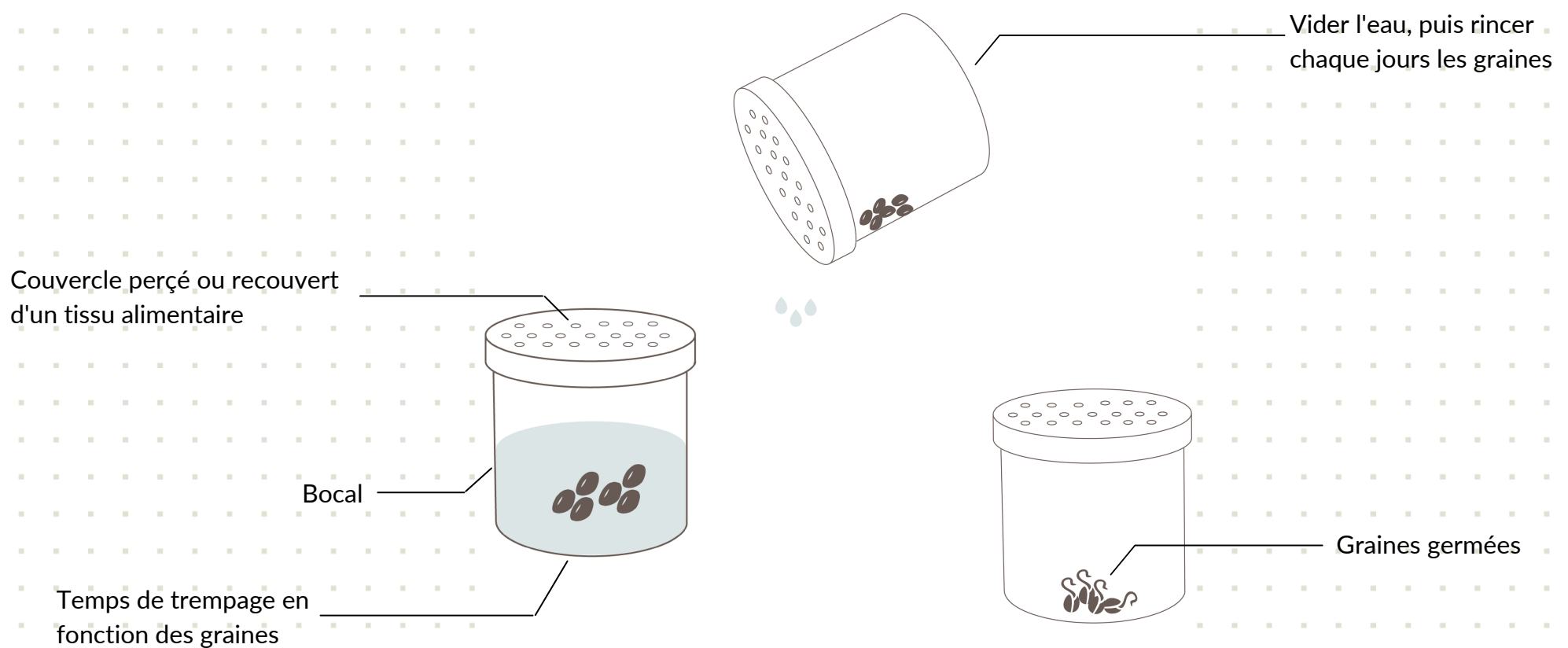


GRAINES GERMÉES

ALIMENTATION



Un germe est une céréale ou un légume sec que l'on fait tremper pour en ramollir la peau (le tégument) et laisser germer. Les germes sont particulièrement nutritifs car ils contiennent la plus haute teneur en énergie que peut produire une plante au cours de son cycle de vie.



Avec très peu d'eau, ces jeunes pousses et germes poussent seulement en quelques jours pour accompagner un plat ou même composer une salade. Le processus de germination d'une céréale, d'une graine ou d'un légume sec permet une augmentation de sa teneur en vitamines et minéraux. Réalisable dans un bocal (germoir) non hermétique, la germination débute par une étape de trempage des graines dont la durée varie selon le type de graines. Tout au long du processus, un à deux rinçages quotidiens assurent l'humidification des graines qui germent mieux dans un espace chaud (18° à 22°).

L'avis du Low-tech Lab

Plus les graines seront exposées à la lumière, plus elles mettront du temps à germer. Les bocaux seront maintenus inclinés, ouverture en bas, pour permettre l'écoulement résiduel de l'eau. Des bocaux ou plateaux trop chargés risquent de voir les graines moisir. Par ailleurs, les germes qui ne deviennent pas verts en fin de germination sont aussi nutritifs que les autres, ils ne contiennent simplement pas de chlorophylle. Enfin, toutes les graines germées ne sont pas comestibles : les graines de tomate, aubergine, poivron et rhubarbe sont toxiques.

→ Retrouvez les tutoriels de fabrication sur lowtechlab.org