

# Graines germées

 corentin de chatelperron



[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Graines\\_germ%C3%A9es](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Graines_germ%C3%A9es)

Dernière modification le 17/06/2021

 Difficulté Très facile

 Durée 2-5 jour(s)

 Coût 2 EUR (€)

## Description

Un germe est exactement ce que son nom indique, autrement dit 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. En effet, le processus de germination d'une céréale, d'une graine ou d'un légume sec augmente considérablement sa teneur en vitamines et en minéraux. Les germes sont aussi plus digestes que les céréales et graines séchées ou que les légumes secs, car les éléments sont pré-digérés au cours du processus de germination. Avec très peu d'eau, ces germes poussent seulement en quelques jours pour accompagner un plat ou même composer une salade.

# Sommaire

## Sommaire

Description

Sommaire

Étape 1 - Fabriquer son germeoir

Étape 2 - Trempage et rinçage

Étape 3 - Récolte & dégustation

Notes et références

Commentaires

## Étape 1 - Fabriquer son germoir

Technologie accessible par tous, il suffit de se munir de grands bocaux recouverts d'un tissu alimentaire maintenu par un élastique, ou de germoirs à étages munis de plateaux de récupération d'eau. Maintenez les bocaux inclinés, ouverture en bas, pour permettre un meilleur écoulement de l'eau car des graines humides et en paquets de germes seraient pas.

L'idéal est de cultiver les graines dans un endroit chaud, de préférence entre 18 et 22°C. Cependant, plus elles seront exposées à la lumière, plus elles mettront du temps à germer.

💡 À bord du Nomade des Mers, nous avons récupéré un bocal en verre. Après avoir perforé le couvercle, nous avons suspendu le bocal dans nos bacs à plantes à l'aide d'un fil métallique que l'on enroule autour du pot et que l'on enfle dans un tuyau. L'eau de rinçage peut ainsi nourrir les plantes.



## Étape 2 - Trempage et rinçage

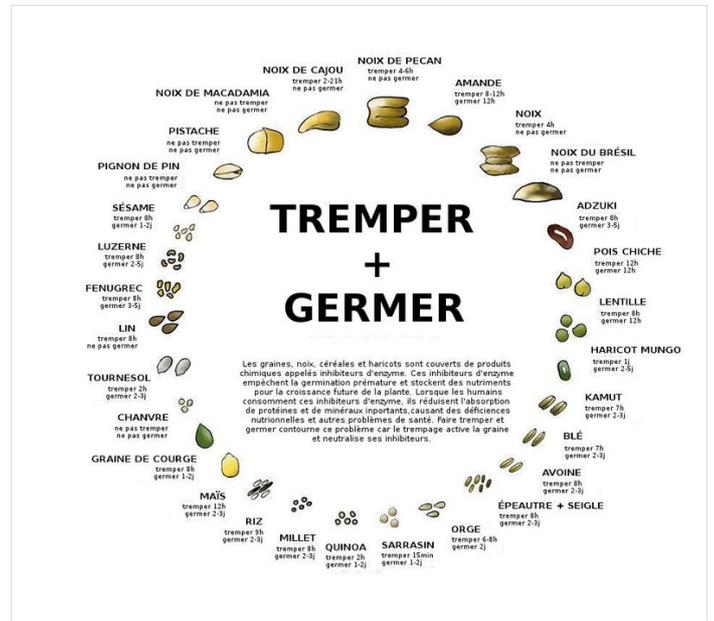
Cette charte vous guidera pour déterminer le temps qu'il faut pour tremper ou germer divers céréales, haricots, noix, graines. Pour en apprendre davantage sur les méthodes traditionnelles de trempage, fermentation et cuisson des céréales, l'ouvrage Nourishing Traditions (Traditions Alimentaires) s'avérera très utile.

**⚠** Ne pas faire germer les graines de tomate, aubergine, poivron et rhubarbe car elles sont toxiques.

Après cette phase de prégermination, rincez et égouttez les graines. Rincez et videz l'eau de rinçage deux fois par jour jusqu'à la germination.

**⚠** Ne surchargez pas les bocaux ou les plateaux, sous peine de voir les graines moisir.

**i** Ce qui empêche les graines de devenir des plantes est ce qu'on appelle l'acide phytique, un composé qui inhibe la phytase, une enzyme impliquée dans le processus de germination. L'acide phytique non seulement empêche les graines de germer, il aide aussi à les protéger de prédateurs. Cette activité d'inhibition des enzymes bloque les enzymes digestive, ainsi ces graines restent intactes pendant qu'elles passent dans le système digestif des animaux qui les mangent. Faire tremper (ou germer) des céréales, des haricots, des noix et des graines débloquent leur « force de vie » et activera la phytase, qui commencera à briser l'acide phytique, tout en libérant des vitamines, des minéraux et des acides animés, rendant ces nutriments davantage biodisponibles.



## Étape 3 - Récolte & dégustation

Les germes qui ne deviennent pas verts en fin de germination sont aussi nutritifs que les autres: ils ne contiennent simplement pas de chlorophylle.

**i** En les conservant dans un bocal en verre, ces germes tiendront 2 à 3 jours.



## Notes et références

Boulgour, Quinoa & Graines Germées Marabout Chef de Jody Vassallo  
Nourishing Traditions (Traditions Alimentaires)

Pour plus d'infos: Wake Up World. Article écrit par Mina Shahriary. Traduction par SuperNourriture.

