

# Graines Germées De Légumes

## 1. Définitions

Les **graines germées** sont des graines entières que l'on fait tremper puis germer, hors sol, à des fins alimentaires. La germination se produit dans certaines conditions de chaleur (température ambiante), d'humidité (rinçage deux fois par jour) et de luminosité.

## 2. Avantages des graines germées

- Les graines sont bon marché, faciles à stocker et se conservent longtemps
- Technique simple à mettre en œuvre (même sans avoir la main verte) nécessitant peu de place
- Variété d'espèces (et donc de goûts et d'apports nutritifs)
- Production locale et écologique, pas de transport ni de transformation
- Disponibilité presque immédiate toute l'année (de 1 à 15 jours)
- Fabrication d'aliments frais au fur et à mesure des besoins
- Aliment d'une grande qualité nutritionnelle (apporte les compléments essentiels)
- Décoratives
- Pédagogiques pour les enfants qui peuvent semer et récolter la même semaine

## 3. Matériel

Le germoir de base pour produire vos graines germées est peu onéreux et peut être "fait maison". Vous avez besoin de :

- 1 bocal en verre de récupération
- 1 morceau de toile moustiquaire plus grand que l'orifice du bocal
- 1 élastique pour fixer la toile sur le bocal

Dans le commerce, plusieurs sortes de germoirs sont disponibles :

- Germoir en verre 2-3 bocaux
- Sac à germer
- Germoir en plastique
- Germoir en terre, en grès
- Germoir automatique électrique



Inscrivez-vous à notre newsletter pour recevoir nos cadeaux gratuits et nos news !

[www.alimenvie.be/cadeaux](http://www.alimenvie.be/cadeaux)

## 4. Principe

La période de repos de la graine prend fin avec le **trempage** dans l'eau à température ambiante (de préférence pure, éviter l'eau du robinet). C'est la phase de **prégermination**.

Pour ce faire, verser 1 c à s de graines dans le bocal, fermer avec la toile moustiquaire et l'élastique puis remplir d'eau de source. Après le trempage de 12h, les graines seront rincées et laissées humides. Il suffit ensuite de les **rincer deux fois par jour** (matin et soir) jusqu'à ce que le bocal soit rempli et qu'elles soient prêtes à être consommées.

Ne pas les exposer à la lumière directe du soleil (à la fenêtre par exemple). On obtient des pousses plus ou moins vertes selon leur exposition à la lumière.

Les graines ont besoin d'air (oxygène). Il ne faut pas fermer les bocaux hermétiquement. La toile permet un échange d'air tout en protégeant des poussières,... et facilite les rinçages.

## 5. Germination

Les graines utilisées pour la germination doivent être fraîches, non traitées (bio), stockées dans l'obscurité et entières.

Différentes variétés de graines de légumes à essayer : ail, oignon, poireau, brocoli, betterave, radis, daïkon, carotte, épinard, chou rouge, fenouil,...

**Trempage** : 12h dans de l'eau de source

**Germination** :

<b>Variété</b>	<b>Durée de germination</b>
Epinard	6 à 8 jours
Oignon, ail	10 à 12 jours
Poireau, carotte, fenouil	8 à 10 jours
Brocoli, chou rouge	4 à 6 jours
Betterave	6 à 8 jours
Radis, daïkon	4 à 5 jours

**Conservation** : autant de temps que la durée de germination

Pour votre santé et bonne dégustation !