

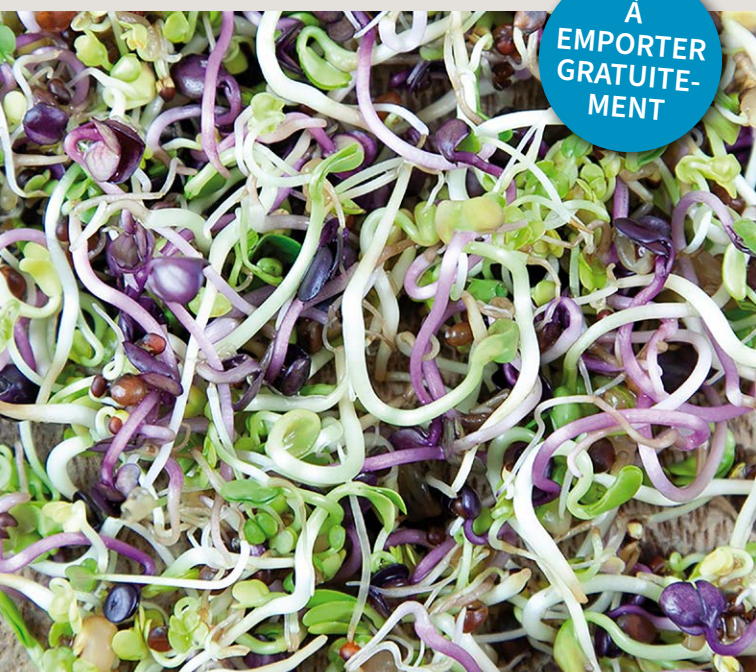


À SEMER SOI-MÊME

# CULTIVER LES GRAINES GERMÉES

C'est rapide,  
sain et facile !

À  
EMPORTER  
GRATUITEMENT





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

Comme leur nom l'indique, il s'agit de graines (de légumes) que l'on fait germer. On les appelle aussi germes ou pousses de légumes. Parmi les variétés les plus connues figurent le soja et le cresson. On distingue différents types de graines germées :

- **Le germe proprement dit** : c'est le tout premier stade, il est blanc et dépourvu de feuilles.
- **La pousse** : le germe a grandi et présente quelques feuilles. On l'appelle aussi "micropousse" ou "microlégume".
- **Les cress** : ce sont les pousses de crucifères ; la cressonnette (ou cresson alénois) en est un exemple bien connu.
- **Les herbes** : les jeunes pousses de céréales, telles que l'herbe de blé, que l'on peut parfaitement incorporer dans un smoothie.

Les germes sont parfaits pour relever un plat, auquel ils apportent une touche de fraîcheur, voire un peu de croquant ou de piquant. Incorporez-les p. ex. dans une salade ou un sandwich.

On peut consommer des graines de légumes germées, mais on peut aussi utiliser de la même manière des fèves, telles que les pois (chiches), les haricots noirs, les lentilles et les haricots mungo. Les germes de ces derniers sont ce qu'on appelle communément des "pousses de soja". Les germes du "vrai" soja peuvent être utilisés également. Veillez à toujours utiliser des fèves crues et des pois entiers, sans quoi ils ne germeront pas.

## Graines germées : petites mais costaudes !

Les germes sont non seulement savoureux, mais aussi excellents pour la santé. À ce stade, ces “jeunes” légumes sont très riches en nutriments. C’est logique, car ces nutriments doivent permettre au germe de se développer. Ces minilégumes apportent aux repas, en un tournemain, une dose supplémentaire de glucides, de protéines, de vitamines, d’antioxydants, de fer et de minéraux.

Un autre grand avantage des graines germées est leur facilité de culture. Elles se cultivent toute l’année et prennent très peu de place. Posez-les sur le rebord de la fenêtre de la cuisine, p. ex., pour en prélever une petite poignée lorsque vous en avez besoin. La plupart des graines germées se dégustent quelques jours à peine après le semis !



**Astuce : les germes de basilic sont délicieux en pesto sur un morceau de baguette fraîche ou avec des pâtes.**



## **Cultiver des germes : comment fait-on ?**

Rien n'est plus facile que de faire pousser des germes. Et comme ils poussent très vite, vous pourrez savourer rapidement le fruit de votre travail. Le mode de culture est aussi archisimple. Pour faire germer des graines, pas besoin de terre, ni même d'un jardin. Les germes se cultivent toute l'année, sur un simple rebord de fenêtre. Voici comment procéder.

**Il vous faut :** des graines, une terrine munie d'un couvercle ou un kit de culture spécial, de l'ouate ou du coton.

### **Feuille de route :**

- 1re étape : Faites tremper les graines toute une nuit et rincez-les.
- 2e étape : Posez une couche d'ouate ou de coton humide dans la terrine.
- 3e étape : Éparpillez les graines sur l'ouate ou le coton.
- 4e étape : Mettez le couvercle sur la terrine et posez-la dans un endroit lumineux.
- 5e étape : Maintenez les graines humides.
- 6e étape : Récoltez les pousses lorsqu'elles ont atteint quelques centimètres de haut.



### **Accessoires bien pratiques pour la culture des germes :**

Vous pouvez utiliser une simple terrine, mais il existe aussi des accessoires pratiques conçus à cet usage. Notamment la tour de germination, qui permet de cultiver trois couches de germes. Vous pouvez donc y produire vos trois variétés préférées. Ce kit de culture est spécialement conçu pour la culture des pousses. Il est translucide et permet une bonne circulation de l'air. Il trouvera facilement sa place à la cuisine, sur le plan de travail ou le rebord de la fenêtre.

Les bocaux en verre spéciaux sont très pratiques également. Ils sont pourvus d'un couvercle muni d'une grille en inox, ce qui vous permet de rincer très facilement les germes et de les garder humides. Et en plus d'être pratiques, ces bocaux ont aussi très beaux !



**Astuce : la culture des graines germées est à la fois simple et rapide. Elle est donc le moyen idéal d'initier les enfants à la "culture" de leurs propres légumes.**

## RECETTES

### Tacos arc-en-ciel aux germes épicés

Cette salade mixte est un mélange de délicieux germes hauts en saveur. Elle confère un goût unique à cette préparation, qui convient à tous les repas.

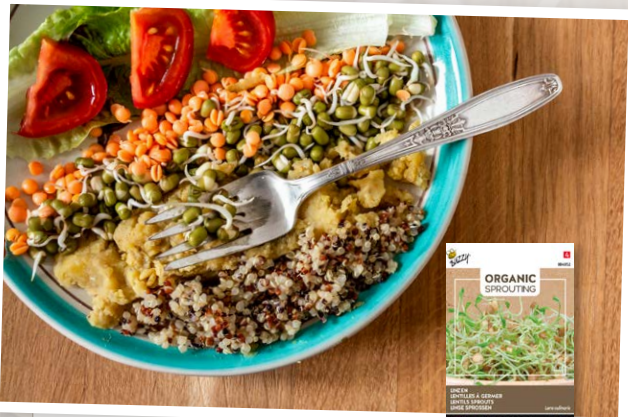
#### Ingrédients

- 2 tortillas de maïs
- 50 g de chou rouge
- 50 g de maïs
- 1 avocat, coupé en cubes
- sauce barbecue
- 1 poignée de roquette
- 2 c. à s. de crème épaisse
- 1 poignée de salade mixte piquante de la série Sprouting



#### Préparation

Griller les tortillas à la poêle. Émincer le chou rouge et couper les avocats en cubes. Garnir les tortillas chaudes avec les légumes, ajouter la crème épaisse et la sauce barbecue selon le goût. Terminer par les germes piquants pour donner une saveur unique à la préparation. Enrouler les tortillas pour obtenir un délicieux lunch à emporter.



## Salade de quinoa aux germes de lentilles et de soja

Cette salade peut se préparer la veille ! Vous obtiendrez ainsi un lunch nourrissant à emporter au travail. Grâce notamment aux germes de légumes, cette salade regorge de nutriments. Rien de tel pour se donner un coup de boost !

### Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 150 g de lentilles jaunes
- 1 salade little gem
- 50 g de tomates cerises
- une poignée de germes de lentilles
- une poignée de germes de soja

### Préparation

Rincer le quinoa. Le verser dans une casserole avec un demi-litre d'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes. Entre-temps, couper la salade little gem et les tomates cerises. Dresser le quinoa, les lentilles et les légumes sur une assiette et garnir de germes. Ajouter une vinaigrette selon le goût. Une vinaigrette fraîche au yaourt convient parfaitement.

**Astuce :** Vous utilisez des lentilles séchées ? Vous devrez alors les faire tremper pendant 4 à 8 heures avant de les cuire pendant une heure.





À SEMER SOI-MÊME  
CULTIVER  
LES GRAINES  
**GERMÉES**



Art.nr. V90094



Tuinplus bv • info@tuinplus.nl • www.tuinplus.nl • +31 513 468 877  
8440 AB Heerenveen • The Netherlands