



Faites vos graines !... germées

Les amis viennent manger à la maison. Sur la table, il y a toujours des graines germées. Dans une soucoupe, en libre-service. Saupoudrées sur la salade, comme des virgules. Cachées dans la soupe chaude, croquantes et fraîches. On peut tout inventer. On lira énormément de bonnes raisons d'en consommer. « C'est bon pour la santé ! » Assurément... Et c'est bon tout court...



Le germoir bocal Germ'line est probablement le plus simple et le plus économique des germoirs. Très hygiénique et peu encombrant, il vous suit partout si vous le désirez. Il permet d'effectuer la phase de trempage, puis la phase de germination dans un seul contenant. Ce germoir est idéal lorsque l'on cultive une seule variété de graines à la fois, ou pour faire ses premiers pas dans la germination. www.germline.fr

- Tu les achètes ?
- Non.
- Tu les fais toi-même ?
- Oui.
- Ah bon... Tu fais comment ? C'est compliqué ?
- Non, c'est super fastoche...

Et me voilà partie pour une démonstration. J'ai toujours 1, 2... jusqu'à 5 germoirs en route suivant l'inspiration, les envies, le nombre d'invités.

Au début, je faisais cela avec les moyens du bord, dans des assiettes.

Mais j'y ai pris goût... J'ai voulu en avoir plus, tout le temps, de différentes sortes... et travailler dans les règles de l'art.

J'ai essayé plusieurs types de germoir et, finalement, je plébiscite celui que vous voyez ci-contre.

Alors pourquoi celui-ci ?

- Plus simple d'utilisation, tu meurs...¹
- Le prix reste raisonnable, environ 9 € pièce.
- Parce que j'ai des actions chez cette marque (non, je rigole...).
- Si la partie bocal casse, on peut la remplacer par un bocal standard.
- Il est très facile à laver.
- On peut faire germer une grande ou une petite quantité de graines.
- Il prend très peu de place.
- C'est beau, on voit les graines à travers le bocal !

retourner le germoir ensuite. Quand les graines vous semblent suffisamment germées, consommez-les tout de suite ou placez-les au frigo, elles se conservent quelques jours.

Vous avez encore plein de questions, je le sens...

Par quelles graines commencer quand on débute ?

Oubliez les graines mucilagineuses, qui nécessitent une coupelle de germination. Optez pour des graines de taille moyenne, comme les lentilles, l'alfalfa, le soja mungo et le fenugrec. Quand vous commencerez à bien maîtriser la technique, passez à des graines plus petites et à la germination plus lente.

Mais où achète-t-on les graines ?

Certaines graines peuvent être achetées en vrac dans les épiceries bio. Je pense notamment aux graines de lentille, tournesol décortiqué³, pois chiche, soja mungo... On peut également trouver des graines à germer et des mélanges spéciaux dans les magasins bio ou en ligne.

Comment nettoyer le germoir ?

À l'eau savonneuse très chaude ou avec du vinaigre blanc, en insistant bien avec une brosse pour le couvercle, qui a tendance à s'encrasser. L'hygiène est importante afin d'éviter la prolifération de bactéries.

Quelle eau utiliser ?

En théorie, l'eau du robinet. Mais, dans certains endroits, cette eau est tellement chlorée qu'elle freine la germination. Dans ce cas, faites couler l'eau dans une carafe, laissez reposer ainsi sans bouchon 2 heures minimum de façon à laisser le chlore s'évaporer.

Comment savoir si la germination est terminée ?

Il n'y a pas de règle, mais il faut compter en moyenne 3 à 5 jours. Il suffit de se référer aux indications des fournisseurs de graines à germer. Vous pouvez même manger certaines graines juste après la nuit de trempage (ex : le tournesol décortiqué). On peut également laisser germer au point de voir apparaître une pousse verte. Ou s'arrêter quelque part entre les deux. À vous de voir, car le goût évolue suivant le stade de la germination.

Comment les conserver ?

Moi, je ne m'embête pas, quand la germination est « à point », je mets le germoir directement au frigo. Mais on peut vouloir récupérer celui-ci pour mettre en route une autre culture. Il suffit alors de transvaser les graines dans une boîte hermétique ou un bocal en verre. Et hop, le tour est joué ! Je vous conseille de manger vos graines dans les 4 jours qui suivent.

On les mange comment ?

Les possibilités sont infinies, mais je dirais qu'il faut éviter de les faire cuire, ou alors avec une cuisson très douce. Elles sont délicieuses crues. Croquantes, pleines de vie, elle nous font le printemps en plein hiver. Chacun devrait faire ses propres expériences. Personnellement, je craque complètement pour les graines à l'intérieur d'un sandwich avec un fromage frais végétal... Miam !

Les graines germées, un jardin intérieur...

C'est vrai, elles sont délicieuses. Quel plaisir d'avoir toujours à portée de main ces petites virgules croquantes. Elles ajoutent de la fraîcheur, du piquant, de la vitalité à vos plats. Mais faire ses graines germées à la maison relève d'une démarche plus

intime, qui touche à la vie. Combien de millions de personnes vivent aujourd'hui sans aucun contact avec « ce qui pousse ». Sans potager, sans jardin, sans même une plante verte chez eux ? Combien d'entre nous sont en manque de printemps en plein hiver ? Ah ! Qu'il nous tarde alors de voir tout pousser de nouveau autour de nous. Faire des graines germées à la maison, c'est cultiver un jardin intérieur, dans les deux sens du terme. C'est littéralement « faire pousser » et voir le végétal prendre vie sous nos yeux. C'est se régaler de cette explosion de vie à laquelle on a pris part. Quel bonheur de manger ce que l'on a fait pousser soi-même ! Faire des graines germées, c'est aussi une façon de se reconnecter au cycle de la vie, de se remettre en phase avec la force des végétaux. Les enfants ne s'y trompent pas. Ils aiment participer au cérémonial et regarder les petites graines éclore à travers le pot. Et, plus encore, ils adorent faire des pousses pour ajouter aux salades... mais ça, c'est pour le prochain épisode !

1- Ce germoir ne convient pas pour faire les graines mucilagineuses (moutarde, basilic, roquette, cresson), pour lesquelles il faut utiliser des coupelles de germination. Vous pouvez fabriquer votre propre germoir avec un bocal en verre, un morceau d'étamine et un élastique. Veillez à incliner le bocal lors de la germination pour que l'eau s'écoule.

2- Lorsqu'il fait très chaud, humide, ou pour certaines grosses graines, comme le pois chiche, il faut rincer encore plus soigneusement.

3- Les graines de tournesol décortiquées ont de loin ma préférence... elles ont un petit goût noisette à tomber. Cependant, elles sont recouvertes d'une « peau » translucide qui a tendance à prendre un goût aigre lors de la germination. Voilà comment procéder : après la nuit de trempage, rincez plusieurs fois les graines mais sans utiliser le couvercle. Le jet puissant du robinet crée un bouillonnement à l'intérieur du bocal : les graines, plus lourdes, retombent rapidement au fond. Les peaux translucides restent quelques secondes en suspension. Inclinez alors délicatement le bocal afin de vous débarrasser de l'eau... et des peaux. Les graines restent au fond. Recommencez autant de fois que nécessaire.



Enfin une bonne raison d'exagermer !

Les Germinades

L'ADN de Germ'line, depuis sa création en 1994, repose sur trois principes simples : **sublimier** ce que la nature nous offre, **préserver** les bienfaits originels des produits, **restituer** leurs qualités naturelles le plus fidèlement possible. Forte de son exigence de qualité et de son expertise en culture et transformation des graines germées, Germ'line vous propose de découvrir ses **Germinades**, une gamme inédite de **tartinables**, contenant au **minimum 37,7% de graines germées**.

Du champ à l'assiette : une transformation résolument minimaliste

Des saveurs atypiques, inspirées des cuisines du monde.



Une texture surprenante, croquante et fondante à la fois.



Préférence aux circuits courts

Les céréales, oléagineuses et légumineuses entrant dans la composition des Germinades proviennent presque exclusivement de France.

100% vegan

Pour ses Germinades, Germ'line a sélectionné des ingrédients exclusivement d'origine végétale, 100% vegan.

Min. 37,7% de graines germées

Des qualités nutritionnelles incomparables

Outre les bienfaits acquis par la germination (enzymes, acides aminés et minéraux en quantité élevée, et hautement digestibles), Germ'line a fait le choix pour ses Germinades d'incorporer essentiellement des légumineuses, procurant un apport maximal en protéines.

3 recettes sans gluten

Les Germinades, ce sont 4 recettes exclusives dont 3 naturellement sans gluten. A chaque recette sa couleur, pour reconnaître instantanément en rayon sa saveur préférée.

1 001 façons et moments de les consommer

A l'apéritif bien sûr, mais pas seulement. Si les Germinades sont délicieuses sur des toasts, crackers, avec des dips croquants ou en verrine, elles garnissent aussi avantageusement les sandwichs et agrémentent idéalement plats de pâtes, poêlées de légumes ou grillades, en fin de cuisson.



Disponibles au rayon frais.

Les graines germées, c'est la vie !

