

C'est quoi les graines germées ?



Un condiment bourré de vitamines

La germination met en route d'intenses réactions biochimiques et enzymatiques qui donnent aux graines germées et aux jeunes pousses d'extraordinaires propriétés diététiques.

Les teneurs en vitamines (notamment A, B2, B3, B12, C, D, E, K) sont multipliées : neuf fois plus de vitamine A dans le blé après une semaine de germination.

Protéines, glucides et lipides subissent une prédigestion qui augmente nettement les quantités de minéraux et d'acides aminés essentiels assimilables.

Un concentré de vitalité qu'il faut absorber cru. D'où l'intérêt d'utiliser les graines germées comme un condiment, en les ajoutant dans les salades et sur les plats de crudités, dans les céréales du petit déjeuner, ou encore sur des plats chauds juste avant de servir.

Quelles graines utiliser ?

Vous trouverez dans les magasins bio différentes graines germées. Pour débiter, il est préférable de commencer par l'Alfafa (luzerne).

Attention, certaines graines auront besoin d'un germeoir spécial car elles font du mucilage (substance gélatineuse) c'est le cas du cresson, roquette, lin, chia, moutarde...

En cas de mauvaises conditions de cultures (souvent trop d'humidité ou une chaleur mal adaptée), des moisissures peuvent apparaître. Dans ce cas, les germes dégagent une odeur de pourri ou de moisi, sont impropres à la consommation et le germeoir doit être correctement nettoyé à l'eau vinaigrée.

Ces moisissures ne doivent pas être confondues avec les filaments des fines racelles. Il est possible de rajouter quelques graines de radis parmi les autres graines, préventivement car elles sont censées éviter la formation de moisissures.

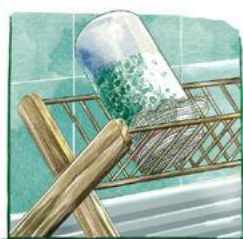
Les graines germées constituent de très loin les "compléments alimentaires multivitaminés" les plus économiques que vous puissiez trouver.

Alors, faites germer !

Un germoir maison

Un grand bocal, un carré de mousseline ou une compresse de gaze (ou encore un morceau de toile moustiquaire), un élastique.

Mettez 1 cuillère à soupe de graines dans le bocal, recouvrez d'eau. Laissez-les tremper entre 4 et 24 heures selon les graines (voir indication sur les paquets).



Recouvrez d'eau les graines pour les faire germer.

Recouvrez le bocal avec le carré de mousseline ou de gaze, en le fixant avec l'élastique. Videz l'eau de trempage puis rincez les graines sous le robinet, avec de l'eau fraîche mais pas trop froide.

Rincez les graines après les avoir laissé tremper.

Placez le bocal tête en bas et incliné à 45°, par exemple en le posant sur un égouttoir à vaisselle.

Laissez-le à température ambiante. Le bocal ne doit pas avoir le soleil direct. Les graines doivent être bien réparties le long du bocal, et pas entassées contre la toile : elles ont besoin de respirer pour germer. Rincez-les tous les matins et soirs durant 1 minute. Le temps de germination varie de 1 à 5 jours selon les graines.

Exemples de germoirs maison



Les algues



Il existe principalement deux types d'algues :

- d'eau douce (spiruline, chlorella)
- marines que l'on peut appeler légumes de la mer (dulse, nori, wakamé – brune, rouge et verte).

Les algues marines sont très riches en protéines et en minéraux.

Ces protéines se trouvent déjà sous la forme d'acides aminés, cette forme simple permet une assimilation plus rapide ce qui facilite le travail de la digestion.

Leur richesse en mucilage apporte un bon confort intestinal tout en douceur. Leurs oligoéléments marins sont biodisponibles et très riches en iode.

L'importante contribution des algues en sels minéraux les place au premier rang des reminéralisants (grossesse, allaitement, croissance, sport, études, fatigue, perte de densité osseuse...)

Comment utiliser les algues



Les algues se présentent sous différentes formes : fraîches, fraîches saumurées salées en thalles entiers, en branche, en lames, en paillettes, en flocons, ou en poudre.

Certaines algues sont vendues fraîches en saumure, elles sont comme déjà cuites par le sel, il est alors nécessaire de bien les rincer.

Il est facile de trouver des algues séchées, en sachets qu'il suffit de réhydrater quelques minutes dans de l'eau froide, avant de les utiliser.

Si vous n'êtes pas encore habitués à manger des algues, il vous sera facile de saupoudrer des paillettes d'algues déshydratées (voir la recette) directement dans votre assiette, par exemple une cuillerée à café par personne comme des aromates, pour accompagner la salade, le concombre, les tomates, les crudités, les jus de légumes, les légumineuses, les soupes froides et gaspachos, les trempettes, les sauces, le taboulé et la cuisine asiatique. Elles sont délicieuses avec un filet d'huile d'olive.

La plus douce est la laitue de mer, elle sera aussi parfaite pour débiter.

L'agar-agar est un peu à part car elle a une utilisation très spécifique : fabriquer une gelée végétale. C'est un épaississant formidable pour les flans et desserts lactés, les gelées sucrées ou salées ou les confitures. Nous l'utiliserons dans un prochain atelier.

Algomasio

- 180 gr de sésame complet bio ou du sésame noir,
- 20 gr de sel de qualité (par ex. le gros sel rose de l'Himalaya ou gros sel de mer gris).
- 2 cs de paillettes d'algues séchées



Versez le sésame dans une poêle et faites-le légèrement griller.

Certains grains vont sauter comme du pop-corn. Prévoyez de mettre un couvercle sur la poêle. Soulevez un peu le couvercle et mélangez rapidement à plusieurs reprises.

Dès que les grains commencent à dorer, arrêtez la cuisson. Ajoutez de suite le sel et les paillettes d'algues. Mélangez. Laissez refroidir et mixez la préparation au robot.

Réduisez en poudre grossière mais ne mixez pas trop longtemps pour ne pas obtenir une pâte.

Étalez la poudre grossière dans un plat, ou sur un tapis de cuisson sur la plaque du four et laissez sécher une journée. Rangez la préparation bien sèche dans des pots ou des salières.

Parsemez vos plats de l'Algomasio juste avant de les déguster. Il se conserve 1 mois au réfrigérateur.

TARTARE D'ALGUES

- 100 g de mélange d'algues déshydratées
- 3 petits cornichons
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- Huile d'olive
- Vinaigre de riz
- Tamari
- Poivre



Placez les algues dans un récipient d'eau et laissez-les se réhydrater 2 minutes.

Pelez et émincez finement l'ail et les échalotes. Hachez les cornichons, les haricots de mer ainsi que les algues.

Mêlez le tout dans le bol du robot et mixez 1 à 2 secondes.

Préparez l'assaisonnement en mélangeant l'huile avec le jus de citron, la sauce soja, le vinaigre de riz, un peu de poivre.

Ajoutez l'assaisonnement dans le bol et mélangez avec le reste de la préparation. Servez avec des crackers ou des morceaux de pain grillés.

Variantes : poivrons marinés, basilic, thym...