



Création et utilisation d'un germeoir

Pour résister au froid automnal, c'est le moment idéal pour apprendre à faire le plein d'énergie et de nutriments ! Pour cela, rien de tel que de manger des graines germées. Comment s'y prendre ?

acides gras essentiels) et en fibres car c'est le moment où apparaissent de « puissantes réactions biochimiques et enzymatiques » (magazine *Kaizen* hors série n° 3 « Comment devenir autonome », p. 86). Outre leur intérêt nutritif, elles exhaustent et colorent les plats tout en ayant l'avantage de se manger crues.

Fabriquer un germeoir (dès 3 ans)

- La germination est simple et rapide. Voici trois méthodes pour faire germer des graines.

Le germeoir classique

- Prévoir juste un pot en verre, un élastique, un morceau de gaze (une compresse stérile ou un morceau de tissu très fin font l'affaire si le pot est petit) et bien sûr des graines (une cuillère à café suffit par pot).

Un peu de culture

- Le principe de cette activité est de faire germer des graines, puis de les déguster une fois que les pousses ont commencé à sortir des graines, sans attendre donc qu'elles arrivent à maturité. Pour cela, il faut les faire germer hors sol afin de pouvoir les consommer directement : à ce stade elles sont en effet trop fragiles pour être lavées à l'eau afin d'ôter la terre. Faire germer des graines en animation permet, selon les publics, de découvrir avec fascination la transformation de la vie, de développer sa connaissance des saveurs et du goût, d'apprendre des notions de chimie et de nutrition.

Pourquoi manger les plantes si tôt ?

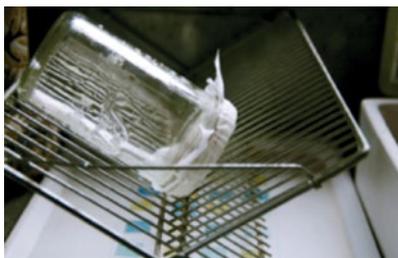
- Comme pour tout organisme vivant mais plus particulièrement pour les végétaux, le début de la vie nécessite une alimentation riche pour avoir la force de survivre. On peut faire le parallèle avec le lait maternel par exemple, dont les apports sont plus concentrés les premiers jours (le colostrum). Les germes des plantes sont donc intensément chargés en nutriments (enzymes, vitamines, minéraux, oligo-éléments,



- Disposer les graines à l'intérieur du bocal et à peine les recouvrir d'eau pour qu'elles trempent. Recouvrir l'ouverture du pot avec la compresse de gaze puis la maintenir à l'aide de l'élastique. Laisser reposer 6 à 24 heures selon les graines. C'est la phase de prégermination qui permet aux graines de gonfler. Pour une activité plus créative, il est possible de décorer le pot en amont avec des marqueurs Posca ou des gommettes par exemple.



- L'étape suivante est la phase de germination, pour laquelle il faut pencher le bocal pour vider l'eau sans enlever la compresse, par exemple en le posant sur un égouttoir à vaisselle. Remplir à nouveau le pot d'un peu d'eau et laisser tremper. Il faut changer l'eau et répéter l'opération 2 à 4 fois par jour en moyenne (au moins matin et soir idéalement) afin de rincer



et d'humidifier les graines. Récolter les graines dès qu'elles commencent à germer (compter environ 2 à 5 jours selon les graines).

Le germoir à suspendre

- Il suffit d'utiliser un petit pochon en tissu fin en guise de germoir. Une chaussette ou un gant de toilette peuvent faire l'affaire. Placer les graines dans le petit sac puis le tremper dans l'eau tous les jours et le suspendre pour le laisser égoutter. Il est préférable de l'ouvrir de temps en temps pour vérifier l'évolution des graines. Cette variante est idéale pour les séjours itinérants !

Le germoir sophistiqué (dès 10 ans)

- Le principe est le même que pour le germoir classique mais on remplace la compresse par un couvercle en métal (celui du pot bien sûr) qu'il faut percer à plusieurs endroits pour obtenir l'effet d'une passoire ou d'un pommeau d'arrosoir.
- Pour percer, le plus simple est de disposer d'une perceuse. Dans ce cas, utiliser un forêt à métal, graisser le support pour éviter que le métal chauffe et poser un adhésif par dessus pour éviter que le forêt glisse sur le support qui est lisse. Il faut percer à une vitesse lente et sans percussion. Sans perceuse il est possible de trouer le métal avec une pince à poinçons.



À savoir

- Il faut faire tremper et rincer les graines avec de l'eau à température ambiante.
- « En cas de fortes chaleurs, il faut placer les graines dans un endroit frais. En hiver, on met les graines dans un endroit chauffé, les graines ne germent en effet qu'à température ambiante. »
- Pourquoi rincer ? Rincer permet « d'éliminer les substances rejetées par l'activité de transformation de la graine ». Plus il fait chaud, plus on rince car des bactéries peuvent se développer,

Idée recette : le milkshake

- **Durée : 5 minutes. Dès 3 ans. Pour 1 verre :** passer au mixeur un verre de lait végétal (soja, riz, noisette... au choix) avec une poignée de graines germées de blé et du sirop d'agave ou du miel.
- Pour en savoir plus : <http://www.mes-graines-germees.com/milk-shake-aux-graines-germees-de-ble/>

donc le rinçage peut se faire jusqu'à quatre fois dans une journée. Il faut veiller à ce que le rinçage soit efficace et que l'eau ne stagne pas pour éviter que les graines moisissent.

- Comment ça pousse ? Pour que la croissance se fasse, les graines doivent rester dans un environnement humide et oxygéné, donc le bocal doit rester aéré et non fermé hermétiquement. La compresse évite que des poussières y pénètrent et facilite le rinçage des graines.

- Quand est-ce que c'est terminé ? La germination prend 2 à 5 jours selon les graines. Elles sont prêtes à être consommées lorsque les pousses mesurent 3 cm environ.

- Une fois germées, les graines se conservent au frais et doivent être mangées rapidement (dans les 2 à 3 jours).

Quelles graines peut-on utiliser ?

- Privilégier les graines bio pour éviter de consommer des pesticides. Il existe des paquets de « *graines à germer* » en magasin.

- Attention, il ne faut pas consommer les graines dont la plante elle-même est toxique car elles le seront tout autant : tomate (et solanacées en général), aubergine, haricot, soja jaune et rhubarbe.

- Les différents types de graines peuvent se classer selon les saveurs que l'on recherche ou selon les plantes en fonction de leurs apports :

- **aromatiques** : coriandre, fenouil, cumin, nigelle, fenugrec, persil, raifort ;

- **céréales** : avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, quinoa, riz, sarrasin, seigle, amarante, kamut ;

- **légumineuses** : brocoli, carottes, betterave, alfalfa, céleri, chanvre, chicorée ;

- **liliacées** : ail, oignon, poireau ;

- **mucilagineuses** (bonnes pour la gorge !) : cresson, chia, basilic, lin, moutarde, roquette ;

- **oléagineuses** (plantes plus grasses, dont on peut faire de l'huile) : amande, courge, tournesol, sésame.

- Pour en savoir plus, consulter le site : www.mes-graines-germees.com/toutes-les-graines-pouvez-faire-germer/

Comment les déguster ?

- Les grains germés se consomment crus, sinon elles perdent tous leurs nutriments. Les quelques rares exceptions à cette règle sont les graines de certaines légumineuses (haricots rouges, lentilles vertes, pois chiche) qui nécessitent une cuisson très légère.

- Tant qu'on les mange crues, elles peuvent être consommées n'importe comment ! Il est donc bon de laisser libre cours à la créativité culinaire des participants : en simple sandwich ou en salade, avec des céréales, sur des plats chauds (omelette, soupe, wok...) ou encore en milkshake vitaminé ! Elles apportent couleur, croquant et énergie à tous les plats. ▶

