

Tester par vous-même

FAITES GERMER DES GRAINES

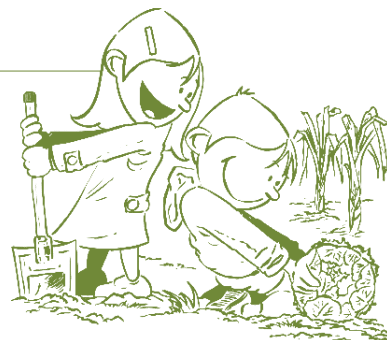


Matériel :

- 1 bocal et 1 support pour incliner le bocal
- + 1 carré de moustiquaire et 1 élastique
- + 1 sachet contenant une variété de "GRAINES à TESTER".

Des indications importantes concernant le trempage, la germination, les apports nutritifs et les effets sur la santé sont inscrites sur le sachet.

Un calendrier repère pour suivre la germination et visualiser quand déguster les graines.



ÉTAPE 1 : le trempage :

12 heures (une journée **ou** une nuit) à **24 heures** (une journée **et** une nuit)

(cf. étiquette /sachet de graines)

Versez les graines dans le bocal, remplissez-le à moitié d'eau, fermez le avec la moustiquaire et l'élastique. Laissez tremper le temps indiqué. Videz l'eau de trempage à travers la moustiquaire.

ÉTAPE 2 : la germination : la germination : 3 à 8 jours selon les variétés. Les graines seront prêtes à consommer à différents stades : du moment où le germe apparaît (une petite racine blanche) jusqu'au stade 2-3 feuilles. (cf. étiquette /sachet de graines)

- Rincez abondamment les graines sous le robinet d'eau et faites-les égoutter à travers la moustiquaire, juste après le trempage et ensuite **2 fois par jour (matin et soir)**.
- Posez votre bocal sur votre support de façon à ce qu'il soit incliné pour **éviter que les graines soient dans l'eau**, dans un endroit sans lumière directe du soleil. Cet endroit peut être entièrement obscur.

Attention : lavez le bocal et la moustiquaire entre 2 germinations.

DÉGUSTER VOS GRAINES GERMÉES

Vous pouvez goûter vos graines germées nature pour bien en sentir les saveurs. Vous pouvez aussi les mélanger à vos salades, à vos légumes et vos céréales (rajouter les après cuissons), sur une tartine de fromage frais, en décoration dans vos assiettes... c'est avant tout un condiment. Mangez-les, dès qu'elles sont prêtes, même si certaines peuvent se conserver 3 jours au frigo.

Attention : si une odeur désagréable (moisissure, fermentation, décomposition) apparaît, jetez vos graines.

Toutes les graines ne sont pas bonnes à consommer germées.

Certaines sont toxiques (ex. tomates, aubergines...). Les graines conditionnées pour le jardinage sont souvent enrobées de produits phytosanitaires et ne sont pas faites pour être consommées germées (même bio).

Les conditions de production et de séchage des graines germées sont importantes sous peine de voir se développer des moisissures parfois toxiques.

NE CONSOMMEZ QUE DES GRAINES DESTINÉES À CET USAGE !

