

LES ASSIETTES-SANTE DE MAMINA

Les graines germées

"La santé, ça s'apprend"

Créons un jardin dans notre cuisine en apprenant à cultiver les graines afin de faire entrer la nature chez nous.

Apprenons à remplacer les aliments qui coûtent cher à notre porte-monnaie et à notre santé par des aliments énergétiques et savoureux.

Découvrons les ressources prodigieuses de ces "Super-Aliments" qui, par leur richesse en vitamines, oligo-éléments, enzymes, protéines végétales et substances **biologiques vivantes**, corrigent les carences dues aux aliments dévitalisés.

DIFFERENTES FAMILLES DE GRAINES:

- Les céréales: blé, épeautre, seigle, orge, avoine, kamut, millet
- Les crucifères: radis, navets, choux, moutarde
- Les fruits oléagineux: tournesol, arachide, sésame, courge
- Les légumineuses: lentilles, pois, pois chiches, soja, haricots, luzerne, fénugrec

Les graines germées nous procurent des aliments qui engendrent la vie (biogéniques). Elles régénèrent constamment nos cellules, soutiennent les mécanismes de détoxification organique et renforcent nos défenses immunitaires. La graine qui germe est le siège d'une explosion d'éléments vitaux de première importance. D'autres éléments moins favorables à la santé disparaissent ou se transforment (exemple: le gluten).

Avant la germination, les graines sont déjà une source exceptionnelle de substances énergétiques de réserve (glucides, lipides, protides), de sels minéraux, de vitamines, d'enzymes, d'oligo-éléments et de fibres.

Dès les premiers jours de la germination, les semences contiennent tous les éléments nécessaires à la vie:

- La plupart des substances sont prédigérées et se comportent en acides aminés.
- Les sels minéraux sont libérés et probablement transmutés.
- Les vitamines et enzymes (ou ferments) sont intensément synthétisés.
- Les oligo-éléments sont rendus disponibles pour assurer les processus biologiques normaux.
- Les fibres végétales sont rendues plus digestes (attendrissement).
- La synthèse des enzymes :
 - a) transforme les amidons en sucres (glucose, fructose)

b) potentialise l'action des vitamines A,B,C , ainsi que d'autres substances biologiques de valeur

c) transforme les protéines en acides aminés, les graisses en acides gras

d) transforme l'acide phytique et libère des minéraux qui deviennent assimilables par notre organisme

Table des vitamines contenues dans les graines germées et leur temps de germination en jours.

Azukis	B1 B2	5
Fénugrec	A B C	3
Lentilles	A B1 B2 B12 C E	3
Luzerne	A B C D E F K	4
Pois chiches	B1 C	3 maximum
Soja vert	A B1 B2 B5 C E	3

Avoine	B1 B2 B3 B5	3
Blé- Kamut	A B1 B2 B5 B6 B9 E	3
Maïs	B2 B3 B5 B6 B9 E	5
Orge	B1 B2 B5 B6 B12 C	4
Sarrasin	B1 B2 B5 P	3
Seigle	B C E	3

Tournesol	C E	2
-----------	-----	---

Poireau	A B9 C E	2
Radis	A B1 B3 C	2

Notons que des mélanges de graines sont proposées actuellement , comme les Mixtes Turbo, à germination rapide dont la saveur et la variété de couleurs obtenues sont intéressantes pour un usage quotidien.

Pourquoi des graines germées dans nos assiettes à notre époque?

- Qualité : bonne provenance - eau potable
 - Coût très bas
 - Alimentation vivante : explosion d'éléments vitaux
 - Stockage et conservation aisés
 - Rapidité de préparation
 - Régal du palais, des yeux et du nez
 - Digestion rapide et facile
 - Conscience planétaire et écologique
-

Voici quelques propositions de recettes préparées à partir de graines germées

Houmous à l'huile d'olive

Faire germer 100g de pois chiches bio pendant 3 jours, les blanchir à l'eau bouillante salée 3', les égoutter et les mixer. Y ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive fruitée, le jus de 1 à 2 citrons, 1 filet de tamari, 1 pincée de basilic, 1 à 2 éclats d'ail pressés, 1 pincée d'épices (Ras el Hanout ou curry ou curcuma, ou...) bien mélanger et rectifier l'assaisonnement selon les goûts.

Peut se servir sur des toasts ou des feuilles de chicons, sur du pain au levain, en assaisonnement de crudités ou en accompagnement de fruits secs...

Un vrai délice et une manne de bienfaits pour notre organisme.

Gâteau aux céréales germées et aux légumes verts

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène 2 bols de boulgour précuit, 1 bol de graines germées au choix, 1 bol de légumes verts précuits en purée (épinards, orties, choux, endives, fanes de radis ou de carottes, bettes, pissenlits,...) 5 oeufs entiers battus, 2 à 3 éclats d'ail pressés, sel, poivre, curcuma.

Placer le mélange au four à 175°C, pendant environ 35 minutes.

Ce plat nourrissant peut se servir en accompagnement de crudités, de volaille ou de poisson...

Flocons Liégeois

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène 100g de farine complète bio, 1 cuillerées à soupe de farine fermentante, 1 pincée de clous de girofle moulus, 1 cuillerée à café de cannelle (ou épices

pour spéculoos),75g de flocons d'avoine, 15g de noix hachées, 50g de beurre salé fondu, 50g de muscovado (cassonade), 2 belles cuillerées à soupe de sirop de Liège, 1 oeuf entier battu.

Déposer des petits tas de pâte sur une platine recouverte de papier sulfurisé et cuire au four à 170°C pendant environ 10'.

Bonne réussite et bonne santé et n'oublions pas que "Partager est un plaisir!".

Mamina