

Du germeoir à l'assiette : les graines germées

Les graines germées sont savoureuses, belles à regarder, excellentes pour la santé et très faciles à cultiver.

La germination augmente la teneur en vitamines ainsi que la digestibilité de l'aliment, et elle diminue de façon très significative la teneur en gluten. Les graines germées génèrent peu, voire pas, de déchets et elles ne réclament que quelques minutes d'attention par jour. Leur production est une des facettes du maraîchage urbain. Elle ne nécessite ni jardin, ni terreau, ni outillage particulier. Elle consomme très peu d'eau et produit un résultat en moins d'un mois.

La littérature spécialisée recense une soixantaine de graines dont le germe peut être consommé. La liste de ces semences se trouve en fin de texte.

Il existe deux types de graines à faire germer : les mucilagineuses et celles qui ne le sont pas.

Production de graines germées non mucilagineuses

Elle se fait en trois étapes :

- D'abord, la **mise en dormance**, qui consiste à placer les graines au frigo pendant une journée.
- Ensuite, la **prégermination**. Il s'agit de laisser les graines tremper pendant plusieurs heures (une nuit, par exemple) dans de l'eau potable et d'enlever celles qui flottent à la surface. Ces semences étant vides, il est inutile de les garder.
- Enfin, le **rinçage des graines à l'eau claire** deux fois par jour (matin et soir), jusqu'à obtention de germes en suffisance. La durée de cette dernière étape prendra de 2 à 3 semaines selon les graines utilisées.

Attention cependant aux graines de solanacées : LEUR GERME EST TOXIQUE !!

Il s'agit, entre autres, des graines de tomates, d'aubergines, de poivrons.

On ne peut donc pas faire germer n'importe quoi !

Un **germoir** est très facile à fabriquer à partir des objets de notre quotidien :

- Un récipient transparent, dans lequel les graines germeront. Un saladier, un bocal, une bouteille à large ouverture feront parfaitement l'affaire.
- Un couvercle microperforé. Un morceau de toile à moustiquaire ou de tissu ajouré seront parfaits. Ils laisseront s'écouler l'eau tout en retenant les graines.
- Un système de fixation du couvercle : un élastique, un morceau de fil de fer ou un lacet de chaussure.

Dans notre exemple ci-dessous : des graines de tournesol sont mises à germer dans un saladier sur lequel un morceau de toile ajourée est fixé par un élastique. Dans quelques jours, le germoir sera purement et simplement vidé, puisque tant les germes que les graines seront consommés.



Graines à germer non mucilagineuses :

- Luzerne : alfalfa, lotier, trèfle pourpre ou rouge.
- Légumineuses : azukis, fenugrec, haricot Borlotti ou mungo, lentille rose, pois chiche ou vert
- Racines : navet, radis daïkon, noir, rose et pourpre, raifort
- Oléagineuses : courge, onagre, sésame entier, tournesol
- Légumes : brocoli, chou chinois, rouge ou vert
- Céréales : amarante, avoine, blé, canihua, épeautre, fonio, millets entier, doré ou brun, orge, quinoa, riz, sarrasin, seigle.

Production de graines germées mucilagineuses

Ces semences ont la particularité de produire **une substance gélatineuse et collante**, le mucilage, dès qu'elles entrent en contact avec l'eau. Ce mucilage est capable de littéralement asphyxier les germes des graines dont il provient. Il convient donc de bien l'isoler du reste de la plante, sous peine de se retrouver, après quelques jours, face à une bouillie gluante et immangeable.

La production de graines germées mucilagineuses nécessite l'utilisation d'un germoir permettant de couper les germes au ras des semences. Les graines et leur mucilage étant impropres à la consommation, ils seront très utilement ajoutés à votre (vermi)compost, ou confiés à la collecte des déchets organiques (sac orange).



Un quelconque récipient dont le fond est tapissé d'ouate ou de papier cuisine peut faire office de germoir. Les graines sont déposées sur ces supports qui doivent rester gorgés d'eau en permanence. Du matériel adapté est disponible dans le commerce. Facile à manipuler et à nettoyer, il est réutilisable à l'envi et d'un prix abordable.

Les graines mucilagineuses poussent aussi vite que celles qui ne le sont pas. La cressonnette, par exemple, est prête à manger en moins de deux semaines et chaque semence décuple son poids en germe !



Nous espérons vous avoir donné envie de vous lancer dans la production de graines germées. Le succès est garanti, le goût sera au rendez-vous et vous ferez de substantielles économies !

Graines à germer mucilagineuses :

- Basilic
- Chia
- Colza
- Cresson
- Ispaghul
- Lin
- Moutarde jaune ou brune
- Nigelle
- Ortie
- Persil
- Pourpier
- Psyllium
- Roquette.