



Do it Yourself

## Faire ses graines germées

Vous aimez les graines germées ? Rien de plus facile et sain que la germination maison pour en déguster en toute saison, expérimenter des variétés originales et, surtout, profiter des apports nutritifs de cette alimentation crue.



Une verrine avec des graines germées

### Matériel

On trouve en magasin des germoirs en plastique, verre, terre cuite ou céramique, à étages, en coupelles ou sous forme de bocaux inclinés à 45° sur un râtelier. Bien que pratiques, les germoirs en plastique sont à déconseiller car susceptibles de s'altérer, relarguer des substances toxiques ou de garder des odeurs. La terre cuite, poreuse, doit faire l'objet d'un entretien très rigoureux pour éviter la prolifération de bactéries. La céramique est plus coûteuse. **Le verre est le matériau idéal.**

Vous pouvez d'ailleurs vous lancer sans frais en utilisant des pots à confiture en verre de 500 ml posés en biais sur un égouttoir. Recouvrez alors l'ouverture d'une gaze, de mousseline ou de moustiquaire maintenue par un élastique afin de rincer, égoutter et aérer sans manipulation.

### Graines

Choisissez, par exemple en magasin d'alimentation naturelle, des graines à germer biologiques provenant uniquement de plantes comestibles : légumineuses (haricot mungo, lentilles, etc.), céréales (alfalfa, orge, millet, blé...), oléagineux (tournesol, noisettes...), légumes et herbes (poireau, cresson, chou rouge, fenouil, roquette, basilic, etc.).

## Procédé

- Selon leur dureté, les graines doivent être trempées de quelques heures à quelques jours. Pensez à changer l'eau chaque jour !
- Vous pourrez ensuite les disposer dans le germeoir. Couvrez les récipients transparents afin recréer les conditions naturelles de germination dans l'obscurité.
- Rincez deux fois par jour avec une eau non chlorée, tempérée, peu minéralisée, et égouttez bien les graines afin d'éviter les moisissures.
- La germination apparaît en quelques jours à température ambiante.

Selon le goût, les graines sont consommées juste germées ou à l'état de jeunes pousses assorties de feuilles. Bon appétit !

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://ecoconso.be/content/faire-ses-graines-germees>