

Les techniques de germination

La germination en pot



Matériel

- Pot Mason (1 litre)
- Toile moustiquaire en nylon ou fibre de verre souple (pas de métal!) ou coton à fromage
- Bandes élastiques solides
- Graines à germer, disponibles dans les épiceries d'alimentation naturelle (graines à germer bio)
- Tissu pour couvrir

1

Méthode

LAVEZ À FOND LES GRAINES À GERMER À L'AIDE D'UN CHINOIS (FINE PASSOIRE).

Placez la quantité appropriée de graines dans le pot. Les petites graines doivent seulement couvrir le fond du pot. Les grosses graines ou les légumineuses doivent remplir un huitième ou un quart du pot.

Remplissez la moitié du pot avec de l'eau.



2

Couvrez le pot avec la moustiquaire ou le coton à fromage et fixez-le avec la bande élastique.

Laissez tremper les graines approximativement de quatre à six heures pour les plus petites graines, de huit à douze heures pour les plus grosses graines et douze heures pour les légumineuses.



3

VIDEZ L'EAU DE TREMPAGE EN LAISSANT EN PLACE LA MOUSTIQUAIRE ET RINCEZ ABONDAMMENT LES GRAINES.

Placez le pot à un angle de 45 degrés, l'ouverture en bas, dans un endroit où il peut s'égoutter librement.



4

Les graines préfèrent la noirceur pour germer. Choisissez un endroit sombre pour les déposer. Vous pouvez aussi les recouvrir d'un linge.



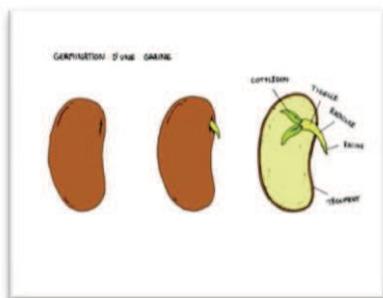
5

Après le rinçage, remplacez le pot de germinations à l'angle de 45 degrés pour que l'excès d'eau s'écoule.
Remettez à l'ombre ou couvrez d'un linge.



6

IMPORTANT!
RINCEZ SOIGNEUSEMENT LES GERMINATIONS SOUS LE ROBINET DEUX FOIS PAR JOUR.



Les germinations seront prêtes après 1 à 10 jours, tout dépendant des variétés.
 Prenez le temps d'observer les graines germer, c'est fantastique!

7

Pour **certaines germinations**, il est recommandé d'enlever les cosses. Les germinations auront meilleur goût et se conserveront plus longtemps dans le réfrigérateur sans leurs cosses.
 Voir la méthode décrite à la page suivante.



8

Pour faire verdir les pousses, exposez le pot à la lumière à la proximité d'une fenêtre, la dernière journée.

RINCEZ SOIGNEUSEMENT LES GERMINATIONS SOUS LE ROBINET ET PRENEZ SOINS DE BIEN LES ESSORER AVANT DE LES SERVIR OU DE LES CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.

Elles peuvent se conserver pendant environ 1 semaine.



IMPORTANTES MESURES D'HYGIÈNE!

- Toujours se laver les mains avant chaque manipulation.
- Toujours utiliser des instruments et contenants propres.
- Toujours conserver les germinations au réfrigérateur dans un pot hermétique.

Méthode pour enlever les cosses

1

Placez les germinations dans un bol rempli à moitié d'eau froide.



2

Agitez les germinations doucement avec vos doigts pour défaire les cosses. La plupart des cosses remonteront à la surface, pendant que d'autres iront au fond.



3

Poussez celles qui flottent dans un coin du bol. Ramassez les germinations et sortez-les de l'eau. Essayez de ne pas agiter les cosses du fond. Jetez ensuite les cosses au compost.

**Il faut enlever les cosses**

- fèves adzuki
- luzerne
- chou
- fenugrec
- fèves mung
- radis

Il n'est pas nécessaire d'enlever les cosses

- lentilles
- pois
- grains (céréales)

La germination sur terreau



Matériel

- Pot Mason (1 litre)
- Toile moustiquaire en nylon ou fibre de verre souple (pas de métal!) ou un coton à fromage
- Bande élastique solide
- Graines à germer, disponibles dans les épiceries d'alimentation naturelle (graines bio à germer)
- Assiette ou cabaret
- Terreau (terreau bio stérilisé, sans trace de fumier)
- Vaporisateur
- Assiette en aluminium ou tissu pour couvrir

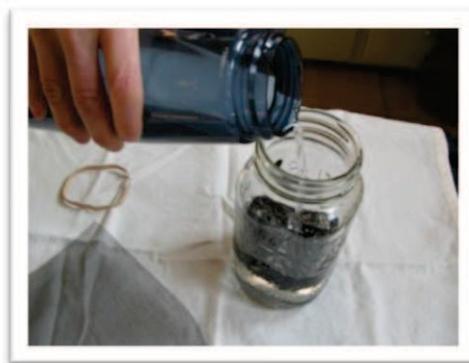
1

Méthode

LAVEZ À FOND LES GRAINES À GERMER À L'AIDE D'UN CHINOIS (FINE PASSOIRE).

Faites tremper la quantité voulue de graines selon le temps requis. Après quelques essais, vous serez capable de mesurer la quantité adéquate.

VIDEZ L'EAU DE TREMPAGE À L'AIDE DE LA MOUSTIQUAIRE RETENUE PAR LA BANDE ÉLASTIQUE.



2

Étalez environ 1 cm de terreau dans l'assiette ou dans le cabaret.



3

Étendez uniformément les graines trempées sur le terreau.



4

Assurez-vous que les graines soient côte-à-côte, qu'elles soient pas les unes par-dessus les autres.

5

Vaporisez régulièrement d'eau afin de garder le sol humide.

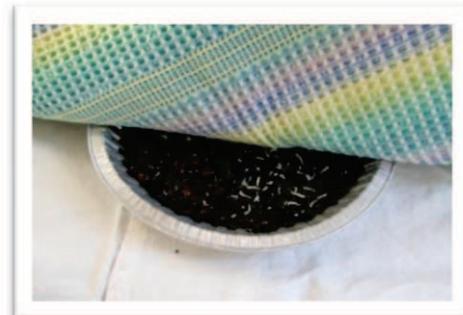


Plus vos pousses seront grandes, plus elles auront besoin d'eau.

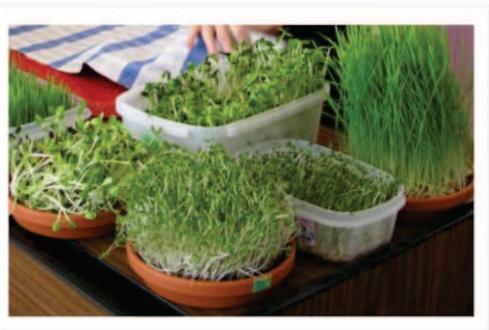
6



Les graines préfèrent la noirceur pour germer. Placez-les dans un endroit sombre. Recouvrez-les d'une assiette en aluminium ou d'un tissu humide.



7



Les pousses seront prêtes après 7 à 15 jours, tout dépendant des variétés. Quand elles auront 2 petites feuilles (cotylédons), exposez-les à la lumière à proximité d'une fenêtre jusqu'à la récolte. Prenez soin de les protéger des rayons directs du soleil qui les feraient rapidement sécher.

Au moment de la récolte, coupez les pousses à environ 1 ½ cm du sol afin d'éviter le contact avec le terreau.

AVANT DE SERVIR LES JEUNES POUSSÉS, LES LAVEZ SOIGNEUSEMENT ET BIEN LES ESSORER.

LES POUSSÉS DOIVENT ÊTRE CONSOMMÉES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE ET TOUJOURS ÊTRE CONSERVÉES AU RÉFRIGÉRATEUR, DANS UN SAC OU UN CONTENANT FERMÉ HERMÉTIQUEMENT.



IMPORTANTES MESURES D'HYGIÈNE!

- Toujours se laver les mains avant chaque manipulation.
- Toujours utiliser des instruments et contenants propres.
- Toujours conserver les germinations au réfrigérateur dans un pot hermétique.

Variétés de graines à germer

Variétés	Nombre d'heures de trempage	Longueur de la pousse à la récolte (en cm)	Prêts (en jours)
Luzerne	4 - 8	2,5 - 4	3 - 7
Amande	12	0	1
Avoine, blé, épeautre, kamut, orge et seigle	12	0,5 - 1,5	2 - 3
Brocoli et chou	4 - 6	2,5	4 - 6
Carotte	8 - 12	4	8 - 9
Céleri	4 - 6	2	8 - 10
Courge – citrouille décortiqué	6 - 8	0,5	1 - 3
Épinard	4 - 6	2	5 - 8
Fenugrec	6 - 10	1,5 - 2,5	2 - 5
Fève blanche ou Lima	12	2,5	1 - 3
Haricot mung et azuki	10 - 16	1 - 5	3 - 4
Lentille	8 - 12	1 - 2,5	2 - 5
Maïs	12 - 20	1,5	3 - 4
Millet entier	8 - 10	0,5	3 - 5
Moutarde	0 - 4	2,5 - 4	2 - 6
Pois chiche	14 - 18	0,5 - 2,5	3
Pois vert	12 - 18	1,5	2 - 3
Quinoa	1 - 3	0,5 - 3	1 - 2
Radis	5 - 6	2,5	3 - 6
Sarrasin décortiqué (en pot)	½ - 1	0,5	1 - 3
Sarrasin avec écale (sur terreau)	6	10	10 - 14
Tournesol décortiqué (en pot)	4 - 6	0 - 1,5 ou 4	1 ou 2
Tournesol avec écale (sur terreau)	6	10	10 - 14
Trèfle	3 - 6	2,5 - 4	3 - 7

Les valeurs nutritives des graines germées



Source: <http://www.annuairevert.com/p19-les-graines-germees.php> consulté le 27 novembre 2013.

Chaque graine possède en elle-même tout ce qui est nécessaire pour faire naître une plante, un fruit, un légume, une fleur ou un arbre. Lorsque nous la faisons germer, nous assistons à un véritable spectacle où nos yeux observent avec émerveillement le processus de croissance se développer à une vitesse fulgurante. D'une manière incontestable, les graines germées nous offrent une source nutritive peu égalée dans le vaste monde de l'alimentation.

C'est le stade de vie où un végétal a la plus forte concentration énergétique. En faisant germer une graine, on la sort de sa dormance, et en quelques jours, elle fabrique toutes les réserves de micronutriments dont la plante aura besoin par la suite : vitamines, minéraux, enzymes, coenzymes, acides aminés... Philippe Bourgeois

Un aliment vivant

Les graines germées et les jeunes pousses sur terreau rendent le contenu de notre assiette plus vivant en offrant un véritable vent de fraîcheur dans notre alimentation quotidienne. En lui-même, cet aliment porte les énergies du printemps, de la création et du germe. Les graines germées et les pousses deviennent ainsi des condensés de vie, de véritables complexes vitaminés naturels; une denrée rare de nos jours.

Un aliment riche

Le processus de la germination multiplie de 7 à 10 fois la valeur nutritive des graines non germées. La germination vivifie l'aliment qui libère toute sa puissance enzymatique et nutritive. Les graines germées sont riches en nombreuses vitamines et minéraux. Elles sont riches en calcium, magnésium, phosphore, potassium, zinc et fer. Elles contiennent d'importantes quantités de vitamines du groupe B et de la vitamine C lorsqu'elles sont exposées à la lumière.

Un aliment vert

Les jeunes pousses vertes apportent également à l'organisme un taux de chlorophylle important. La

chlorophylle qui donne la couleur verte aux végétaux se développe au moment où nous exposons les jeunes pousses à la lumière. La chlorophylle nous fournit entre autres des éléments nutritifs qui renforcent notre système immunitaire et favorisent notre digestion.

Un aliment digeste

Les légumineuses et les céréales contiennent de manière naturelle des composés qui rendent difficile leur digestion. Cependant, le processus de germination de ces aliments réduit considérablement la teneur de ces composés difficiles à digérer. Par exemple, certaines études montrent que la digestibilité des protéines des haricots mungos augmente de 56 % à 80 % suite à leur germination.

Un aliment complément

Les graines germées ou les pousses sur terreau deviennent ainsi d'excellents compléments alimentaires naturels qui nous permettent à peu de frais de combler les carences nutritionnelles qui surviennent fréquemment dans nos habitudes alimentaires modernes.

Un aliment versatile

Les germinations (graines germées ou pousses sur terreau) se mangent crues de préférence pour conserver leur capital santé. Elles peuvent agrémenter une salade, se manger accompagnées d'un assaisonnement léger comme de l'huile d'olive ou du vinaigre balsamique, avec des carottes râpées, dans des potages et des sandwiches, sur des canapés, des crêpes ou des galettes végétales, avec des fromages frais...



Définition de «germination» selon le dictionnaire Littré :
«Acte par lequel l'embryon végétal s'accroît, se débarrasse des enveloppes de la graine qui le protégeait, et finit par se suffire à lui-même en tirant sa nourriture à l'aide de sa jeune racine.»

Un aliment accessible

Les germinations et les pousses sur terreau nous permettent de vivre des activités de jardinage avec les enfants en toutes saisons et d'obtenir très rapidement une récolte d'aliments frais et vivants. C'est aussi une activité intéressante qui leur permet de comprendre et d'observer tout le processus de la germination d'une graine et du développement d'une jeune plante. Il n'est pas nécessaire d'avoir le pouce vert ou de grandes connaissances en horticulture pour les réussir. Aussi, les germinations nécessitent très peu de soleil, d'espace, de matériel et d'entretien, ce qui nous offre la possibilité d'installer facilement un petit laboratoire vivant dans le coin de notre local pour le plus grand plaisir des

WEBOGRAPHIE POUR EN SAVOIR PLUS

<http://www.terrevivante.org/869-les-graines-germees-une-richeesse-exceptionnelle-en-vitamines.htm> , consulté le 20 novembre 2013.

<http://www.terrevivante.org/345-recettes-a-base-de-graines-germees.htm>, consulté le 24 novembre 2013.

<http://www.swissnat.com/FrontOffice/i4799/article/Equilibre/Les-graines-germees-l'alimentation-haute-en-nutriments.htm>, consulté le 21 novembre 2013.

<http://www.naturavox.fr/alimentation/Les-graines-germees-une-alimentation-vivante>, consulté le 22 novembre 2013.

http://www.dietobio.com/dossiers/fr/graines_germees/effets.html, consulté le 27 novembre 2013.

<http://www.annuairevert.com/p19-les-graines-germees.php>, consulté le 30 novembre 2013.

<http://lanaturedansvotreassiette.blogspot.ca/2013/03/les-graines-germees.html>, consulté le 29 novembre 2013.