

GUIDE RÉALISÉ PAR  
FRANÇOIS BUSSON

**L'illustré**

# le Guide

## SANTÉ

EN COLLABORATION AVEC  
CAROLE DOUGOUD CHAVANNES, PRATICIENNE EN NUTRITION

## *Graines de vie*

Apprenez à cultiver et à cuisiner  
les graines germées et les jeunes pousses,  
des aliments vivants, frais et nutritifs.

### **POUSSES DE RADIS ROSE**

Les germes  
de radis, riches  
en vitamine C,  
donnent du  
mordant à vos  
sandwichs et  
à vos salades!



## GRAINES MIRACLES



**Carole Dougoud**, spécialiste suisse des graines

germées, résume la subtile alchimie entre la lumière, l'air et l'eau qui préside à l'éclosion de ces perles de santé.

**V**itamines, protéines, graisses polyinsaturées, sucres de qualité et enzymes... Tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses. Une réalité incontestée qui devrait inciter tout «consommateur» attentif à sa santé à se transformer en parfait jardinier d'intérieur. Mais comment faire? Carole Dougoud Chavannes, dont la bible *Les graines germées de A à Z* vient d'être rééditée ce printemps, vous explique comment se lancer dans cette fascinante aventure: choix du matériel de germination le plus pratique, sélection des graines les plus faciles à faire germer et techniques de germination les plus simples. En prime, deux recettes alléchantes et simples pour déguster vos premières récoltes.

### LES GRAINES GERMÉES DE A À Z

La bible dont est tiré l'essentiel des informations contenues dans ce guide: 60 graines avec techniques de germination et recettes. Jouvence Editions, 250 pages, 25 fr.



## 6 BONNES RAISONS DE MANGER DES GRAINES GERMÉES

Lorsque vous mangez une graine germée, sa vie se prolonge en vous.

- 1 Une exceptionnelle source de nutriments**  
Tous les nutriments essentiels au fonctionnement optimal du corps humain sont assurés par la consommation d'un choix varié de graines germées. La valeur nutritive des pousses est de 10 à 57 fois plus élevée que celle des fruits et légumes. Mais 5 grammes dispersés sur une salade ne suffisent pas... Pour un effet optimal, c'est l'équivalent d'un bol de graines germées qui doit accompagner votre repas.
- 2 Une nourriture digeste et facilement assimilable**  
Les aliments germés sont riches en enzymes, qui facilitent la digestion du bol alimentaire. Ils sont mieux tolérés par l'organisme: le blé germé, par exemple, ne contient plus que 1% de gluten... Les protéines, oligoéléments et vitamines étant vite assimilables, le point de satiété est atteint plus rapidement.
- 3 Une aide au rajeunissement**  
Les aliments vivants comme les graines germées, par leur taux élevé de substances actives, boostent toutes les cellules du corps dans leur travail de régénération. Des calories et un indice

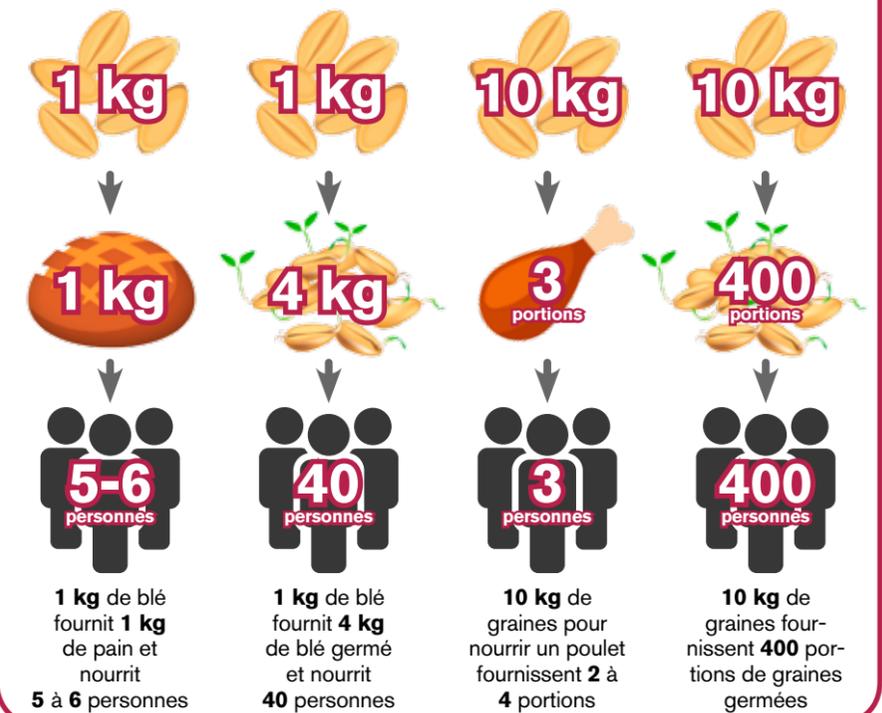
glycémique faibles en font des alliés pour stabiliser un juste poids.

- 4 Une alimentation écologique**  
Les graines germées remplacent avantageusement les produits laitiers et animaux dont la production pèse sur l'empreinte carbone de la planète. Comparée à l'agriculture classique, la culture industrielle des pousses consomme moins d'eau et la recycle en partie.
- 5 Une alimentation économique**  
Les rapports qualité/prix et énergie dépensée/résultat sont optimaux: 150 grammes de graines de haricot mungo produisent 1 kg de pousses (improprement appelées germes de soja...) de 15 cm de long en 5 jours, soit de 10 à 15 portions.
- 6 Une culture facile et rapide**  
On peut faire germer des graines n'importe où: dans sa cuisine, sa turne d'étudiant, sa chambre d'hôtel, en randonnée... Elles se conservent aisément au frigo et on ne manque ainsi jamais d'aliments frais (elles remplacent salades et légumes). Et l'on devient un petit producteur indépendant...

### COMMENT TROUVER DE BONNES GRAINES À GERMER?

Dans la nature, toutes les graines sont censées germer, ce qui n'est pas forcément le cas de celles que l'on trouve sur le marché. Elles peuvent avoir été séchées à trop haute température, mal stockées et exposées à l'humidité, décortiquées ou brisées (inutile d'essayer de faire germer un pois cassé...). Au début, il est conseillé d'acheter en magasin diététique des graines venant de fournisseurs spécialisés portant, sur le paquet, la mention «graines à germer». Elles sont régulièrement produites et testées. Inconvenient, elles coûtent plus cher que les graines classiques. On peut trouver des graines destinées à la cuisson en grande surface qui germeront sans problème: pois chiches, sarrasin, lentilles... Mais il vaut mieux les choisir bios, les acheter entières, tendues et non brisées et toujours faire un test avant d'acquiescer de grandes quantités. La meilleure façon de conserver ces graines est de les entreposer à l'abri de la lumière, de l'air et de l'humidité dans un sac en papier kraft à l'intérieur d'un récipient hermétique.

### DES CHIFFRES QUI PARLENT D'EUX-MÊMES



## LES MEILLEURES GRAINES POUR DÉBUTER

Quatre étapes: réhydrater, démarrer, rincer et conserver.

- Pour réhydrater les graines, on les trempe, selon leur type, dans de l'eau froide, tiède (50°C) ou chaude (pas bouillante!) durant 1 à 8 heures.
- Dès que la graine est gorgée d'eau, elle se fend sous la poussée du germe. Il convient alors de la rincer plusieurs fois pour éliminer les phytates (insecticide naturel).
- On laisse ensuite les graines dans le

germoir pour laisser respirer le bébé qui va pousser à l'air libre. Tout l'art de la germination réside ensuite dans des rinçages réguliers des graines (1 à 2 par jour) et leur égouttage systématique.  
• Après le dernier bain, essorer délicatement les pousses et les placer dans un tupperware sur un papier absorbant au frigo. Vous pourrez ainsi les conserver 4 jours.

### QUEL MATÉRIEL POUR GERMER?

Pour débuter avec des graines faciles à faire germer comme celles sélectionnées ici, les bocaux germeurs sont très pratiques. – Ils peuvent être en plastique alimentaire, de plusieurs contenances, avec un couvercle cerclé et une grille en nylon ou un filet, parfois de forme octogonale pour pouvoir s'empiler facilement (photo). [www.hautevitalite.ch](http://www.hautevitalite.ch)



– Ceux en verre ont l'avantage de pouvoir passer au lave-vaisselle. Ils sont équipés d'un couvercle en plastique avec tamis incorporé (Bio Snacky) ou en métal avec tamis grillagé amovible (Eschenfelder) (photo).



\* Les germeurs à étages et les équipements pour faire germer les mucilagineuses (basilic, cresson, lin, psyllium, moutarde, roquette) ou l'herbe de blé sont décrits dans l'ouvrage de Carole Dougoud Chavannes.

### Les céréales

Toutes les céréales peuvent se manger germées. Ce sont les graines les plus faciles et les plus rapides: en 2 à 3 jours, vous avez à disposition une nourriture tendre, énergétique et savoureuse.  
• **Blé, épeautre et kamut** gonflent au bout de 4 à 8 heures dans trois fois leur volume d'eau tiède. Ils peuvent être consommés après 36 à 48 heures de germination (sans eau).  
Le blé germé est traditionnellement utilisé pour la fabrication de pain essénien (pain non cuit), l'épeautre et le kamut incorporés à un muesli, une soupe ou une salade.

### Les céréales sans gluten

• **L'amarante**, anciennement cultivée par les Aztèques et les Incas et redécouverte dans les années 70, possède une valeur nutritive exceptionnelle avec tous les acides aminés et la teneur en protéines la plus élevée de toutes les céréales. Après 6 à 8 heures de trempage, la germination prend 2 à 3 jours dans un bocal (la graine devient rose fuchsia!).  
Elle peut alors se consommer crue, en salade, ou cuite, en potée ou en soupe.  
• **Le quinoa**, ou riz des Incas, a la particularité de libérer son germe blanc en cuisant à l'eau (2 fois son volume). Pour le faire germer à cru, il suffit de tremper la graine 2 à 4 heures avant de la laisser dans le ger- ➤

moir 1 à 2 jours. Sacrées meilleure source de protéines du monde végétal avec l'amarante par la FAO (150 g de quinoa = 1 œuf), ces graines germées sont idéales pour embellir une salade.

- **Le sarrasin** ou blé noir est classé parmi les aliments végétaux aux plus hautes valeurs nutritives. Après un trempage de 2 à 4 heures, il est déjà consommable après 24 heures (muesli, bouillie pour bébé, lait végétal). Après 48 heures, la pousse apparaît et est savoureuse en salade ou en soupe.

## Les légumineuses

Très riches en protéines, elles ont longtemps été considérées comme la viande du pauvre. Les légumineuses à graines citées ci-dessous ont l'avantage de germer à peu près partout en 1 à 3 jours. La germination les rend beaucoup plus digestes, surtout si on rajoute un peu de cumin dans celles que l'on doit cuire à l'eau bouillante.

- **Le haricot mungo**, improprement appelé germe de soja, a l'avantage de pouvoir se consommer cru en salade et de germer très facilement. En le faisant germer mélangé à des lentilles brunes et du fenugrec dans une proportion de 2/2/1, on obtient une salade nourrissante et très agréable à l'œil (5 heures de trempage à l'eau tiède, 24 à 36 heures dans le germeoir).

- **Le pois chiche** germe très facilement après avoir trempé 8 à 12 heures dans quatre fois son volume d'eau. On laisse ensuite la graine germer pendant deux jours. Le houmous composé de 1/3 de graines germées crues et de 2/3 de graines germées cuites 20 minutes est un délice.

## Les graines oléagineuses

Elles constituent une source de lipides remplaçant avantageusement (pour le corps, la planète et le porte-monnaie...) les graisses animales saturées grâce à leurs acides gras polyinsaturés.

- **L'amande germée**, après un trempage de 6 à 8 heures, est plus digeste et peut être consommée entière, en lait ou en purée. Elle entre également dans la composition de pâtes à tarte non cuites sans gluten (*voir recette ci-après*).

- **La graine de courge**, très tendre, se réhydrate vite (1 heure plongée dans de l'eau tiède). On peut les déposer ensuite au fond d'un saladier ou d'une soupière.

- **La graine de tournesol** doit tremper 3 à 4 heures dans de l'eau tiède. Elle se consomme ensuite immédiatement dans une salade ou un muesli ou après germination de 12 h.

Quant à la célèbre alfalfa, qui requiert 5 à 7 jours de germination, vous trouverez les détails de sa culture dans le livre de Claire Dougoud. 

# DEUX RECETTES FACILES

## HOUMOUS AUX POIS CHICHES GERMÉS



Pour 4 pers.

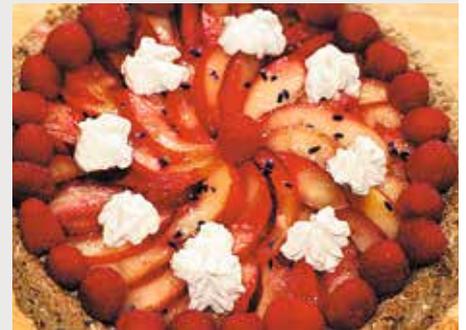
### Ingrédients

- 4 tasses de pois chiches germés
- 1 morceau d'algue kombu frais ou sec
- 1 c. c. de cumin en poudre
- 4 c. s. de tahini (crème de sésame)
- Jus d'un citron
- 2 à 3 c. s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail pressée
- Sel
- Menthe ciselée, paprika, olives et pignons pour la décoration

// Mettre les pois chiches germés à cuire avec le morceau de kombu et le cumin pendant 20 minutes. Une fois qu'ils sont bien tendres, les passer au mixeur en rajoutant un peu d'eau de cuisson pour obtenir une purée lisse. Puis mixer avec les autres ingrédients. Variante: 1/3 des pois chiches peuvent être mixés crus.

// On peut accompagner ce houmous d'une salade de tomates aux graines germées de sarrasin (à gauche sur la photo) et d'une choucroute de chou rouge et sa couronne d'alfalfa (à droite).

## TARTE AUX FRUITS VÉGANE ET SANS GLUTEN



Pour 1 plat à tarte de 20 cm de diamètre

### Ingrédients

- 150 g d'amandes trempées pendant 8 à 12 h
- 50 à 100 g de dattes ou de raisins secs trempés pendant 4 à 8 h
- 1/2 c. s. de vanille en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 2 c. c. de lin moulu
- 1 kg de pêches
- 1 barquette de framboises
- 1 citron
- 2 c. s. de sirop d'érable

// Sécher dans un torchon les amandes rincées. Les mixer avec leur eau de trempage, les dattes, la vanille et la cannelle. Incorporer le lin moulu pour donner à la masse une texture souple. Presser la masse pour l'étaler dans le plat à tarte en remontant sur les bords. Déshydrater ce fond pendant deux heures au soleil ou 20 minutes au four (50°C).

// Garnir ensuite ce fond de tranches de pêche macérées dans du citron et du sirop d'érable disposées en rosace. Ajouter des framboises tout autour et décorer de pyramides de crème fouettée à base de noix de cajou (noix de cajou trempée 2 h et mixées avec leur eau de trempage et du sucre naturel).

## COURS ET STAGES

### INSTITUT HAUTE VITALITÉ

Prochain stage en août: journées Chlorophylle et germination (Lausanne et Sion).

Carole Dougoud,  
079 682 75 42,  
[www.hautevitalite.ch](http://www.hautevitalite.ch)

### ART DE VIE

Ateliers de cuisine végétarienne vitalité: algues, graines germées, jus

d'herbe de blé (Cheseaux).  
079 332 38 09,  
[www.artdevie.ch](http://www.artdevie.ch)

### RAW-LAB

Ateliers de cuisine vivante: extracteur de jus, cacao cru, production de graines germées... (Bex)  
079 945 08 87,  
[www.raw-lab.ch](http://www.raw-lab.ch)

### GRAINE DE SOLEIL

Cours de cuisine crue: jus

verts, lacto-fermentation, déshydratation (Bernex).  
022 757 16 69

### SIMPLEMENT CRU

Cours de cuisine crue en ligne, le samedi à Morges et privé.  
[www.simplémentcru.ch](http://www.simplémentcru.ch)

### AITANA WINKELMAYER

Production de graines germées.  
079 712 68 33