



< retour

*Alimentation bio et produits du monde*

# Graine(s) germée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Gousses et Graines

(Haricots verts...)

**Poids moyen :** 2g

Les graines germées sont des bombes de vitalité. Très jeunes pousses de plantes (légumineuses, céréales, légumes...), elles sont des concentrés de vitamines et de minéraux au goût très agréable. En barquette déjà germées ou à faire pousser soi-même, les graines germées donnent un supplément de goût et d'énergie à tous vos plats.

Pour débiter, goûter les graines d'alfafa, très douces, et celles de poireau, plus piquantes mais si jolies dans l'assiette avec leur graine d'un beau noir profond. Essayer ensuite les graines de radis, à la spectaculaire couleur violette, qui ont un goût piquant délicieux dans une salade pour remplacer la moutarde.

## VARIÉTÉS

Attention, certaines espèces ne doivent pas être consommées : rhubarbe, tomate, aubergine. On peut faire germer toutes sortes de graines :

**Les légumineuses** :Alfalfa (ou luzerne), fenugrec, haricot mungo (appelé aussi soja vert), lentille, petit pois, pois chiche... De goût assez doux, ce ne sont pas les plus simples à faire germer à la maison, certaines comme les pois chiches nécessitant une pré-cuisson.

**Les céréales** :Avoine, blé, maïs, millet, orge (non mondé), sarrasin, seigle, quinoa... Faciles à faire pousser, on les utilise surtout pour réaliser des "jus d'herbe".

**Les oléagineux** :Sésame, tournesol... Très facile à faire pousser et très goûteux.

**Les légumes** :Céleri, choux, épinard, fenouil, oignon, poireau, persil, radis, ... Ils poussent sans difficulté et sont souvent les premières graines germées que l'on adopte. Le radis a un goût légèrement piquant, les graines d'oignon avec leur petite graine noire ont une saveur plus délicate que l'oignon frais...

**Les mucilagineux** :Cresson, roquette, moutarde, au goût piquant et marqué, doivent être fréquemment rincés pour pousser correctement.

## COMMENT CHOISIR ?

Les graines germées se font facilement pousser à domicile. On les trouve aussi en barquette déjà germées dans les magasins bios. Vérifier la date de péremption et leur odeur (elles ne doivent pas sentir le moisi) et éviter les pousses jaunies ou flétries.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les graines germées s'ajoutent à toutes les salades. Elles se saupoudrent sur les plats (gratins, quiches), les soupes, leur apportant un supplément de goût un peu comme une épice. Dans les sandwiches et les hamburgers, elles apportent du croquant. Elles agrémentent les omelettes, les tartines, les purées de légumes (guacamole, houmous). Elles rentrent également dans la composition du pâté végétal.

## COMMENT PRÉPARER ?

Pour préserver toute la richesse nutritionnelle des graines germées, on évitera de les faire

cuire. Pour les servir chaudes, les déposer telles quelles sur les préparations chaudes (soupes, tartes...) : cela suffira à les tiédir.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une fois germées, on peut prélever la quantité souhaitée et la réfrigérer. Elle se conservera 2 jours. Les graines germées vendues en barquette ne se conservent pas plus de 5 jours.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Les graines germées ont des propriétés nutritionnelles supérieures aux graines sèches : le taux de vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes peut être multiplié par plusieurs centaines après la germination. Leur composition varie selon l'espèce germée: néanmoins, elles sont toutes riches en vitamines A et B et en oligo-éléments.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
93 kcal	4,80 g	17,00 g	0,70 g	43,30 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
20,30 mg	9,30 mg	0,12 g	105,30 mg	9,80 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,50 g	0,21 mg	0,99 mg	1,60 mg	1,02 mg
vitamin B1				
0,17 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La consommation des graines germées n'est apparue que dans les années 70 dans les milieux végétariens. Depuis, leur goût a convaincu tous les gourmands !

# Salade verte à la sauce goji [3]

En savoir plus [3]

# Maquereaux de ligne crus « pousse pousse » [4]

En savoir plus [4]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15634>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15634>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-verte-la-sauce-goji>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/maquereaux-de-ligne-crus-pousse-pousse>