



” Nutrition santé

Prenez-en de la graine



Jules César et les Romains auraient gagné la guerre des Gaules grâce au fenugrec dont ils étaient friands. Une légende prétend également que l'équipage du capitaine Cook, célèbre navigateur du XVIII^e siècle, aurait échappé au scorbut grâce à un cocktail composé d'orge germée, d'eau chaude et de miel. Quelques siècles plus tard, ces petites graines, germées ou pas, investissent nos assiettes. Quinoa, sarrasin, fenouil, lin ou encore sésame se prêtent à toutes nos envies. Il ne reste plus qu'à inviter nos amis à casser une petite graine.

Ces graines ont beau être petites, elles sont à elles seules, un concentré de fibres, vitamines, oligo-éléments, acides aminés, protéines... Les végétariens en sont fous, les adeptes du bio aussi. Même les chefs les plus étoilés se sont laissés attendrir ! Du coup, aujourd'hui, on les trouve plus facilement, au rayon frais des grandes surfaces ou encore sur les marchés. Mais les aficionados n'hésitent pas à les faire pousser chez eux, un peu comme lorsqu'ils étaient enfants et qu'ils faisaient germer des lentilles dans du coton.

Des graines oui mais lesquelles ?

La graine germée la plus connue est incontestablement la pousse de soja qui garnit les rouleaux de printemps, les nems et autres salades asiatiques. Mais ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Il existe 4 grandes familles de graines :

- Les légumineuses : soja, lentille, alfalfa, haricot mungo, pois chiche, fenugrec...
- Les céréales : quinoa, blé, millet, sarrasin, avoine, épeautre, orge, kamut, amarante...
- Les oléagineux : tournesol, sésame, lin, noisette, amande, pignon, noix...
- Les légumes : fenouil, carotte, poireau, radis, cresson, épinard, navet, basilic, moutarde...

Comment les faire pousser ?

Pour les adeptes, c'est un jeu d'enfant. Il faut des graines et un germeoir (un bac en plastique au fond perforé ou un bocal en verre). Après avoir laissé tremper les graines une nuit dans de l'eau tiède, on les dispose sur le germeoir, on les arrose régulièrement et on les regarde pousser. Lorsque le germe apparaît, un ou 10 jours après selon les graines, elles sont bonnes à consommer.

« DE VÉRITABLES PETITES CENTRALES ÉNERGETIQUES »

Pour Anael Stolz, experte nutrition pour le site Internet moncoachingminceur.com, les graines germées ont de gros atouts pour une alimentation équilibrée. Mais elles doivent être un complément et on ne doit pas négliger les autres aliments.

Lorraine Saveurs : Quels sont les bienfaits des graines ?

Anael Stolz : Les graines germées sont des aliments de santé qui peuvent être comparées à de véritables petites centrales énergétiques. Riches en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments, acides aminés, enzymes et substances biologiques actives, elles peuvent contribuer à corriger les carences provoquées par l'alimentation moderne.

L.S. : Les graines germées ont-elles toutes les mêmes qualités ?

A.S. : Les graines germées sont nombreuses et chaque famille a ses atouts santé. Le blé ou le sarrasin sont riches en enzymes digestives et en vitamines. Le soja vert (auss appelé haricot mungo) et les pois apportent des protéines d'excellente qualité. Les graines de tournesol, de courge, de lin sont bien pourvues en vitamines et minéraux, mais aussi en acides gras essentiels. Les germes de plantes comme la luzerne ou alfalfa, moutarde, quinoa, sont les plus riches en chlorophylle, minéraux et oligo-éléments rares.

L.S. : Comment doit-on les utiliser ?

A.S. : Toutes les graines de plantes comestibles sont utilisables, à l'exception de celles qui ont des parties toxiques : ne faites donc pas germer des graines de tomate, d'aubergine ou de rhubarbe.

Utilisez de préférence des graines issues de l'agriculture biologique. Les graines germées sont délicieuses en salade. Elles aromatisent aussi tartines et sandwiches, relèvent les soupes de légumes, mais aussi les omelettes et les jus de légumes.

