



SE NOURRIR

Pousses de printemps

Les graines germées se consomment depuis la nuit des temps. Elles font partie des aliments satviques, « chargés de lumière, de légèreté, de pureté. Ils développent la vie, la force, la joie et favorisent un élargissement de conscience ». (1)

Les plus célèbres des graines germées, les pousses dites de soja (2), sont déclarées plantes sacrées et mise en culture dès le - 3000 ans avant J.-C.. La légende raconte que le capitaine Cook fut sauvé du scorbut par une bouillie d'orge germée additionnée de miel.

La germination produit des acides aminés, oligo-éléments, vitamines: apports nutritifs essentiels au corps mais dont la conservation est délicate. Elles sont en effet un excellent moyen pour les navigateurs d'obtenir des vitamines en mer. Elles doivent d'abord tremper une à deux nuits dans l'eau (à changer toutes les 12 heures), selon les variétés, pour sortir de leur dormance. Puis c'est la phase de germination qui nécessite humidification régulière, air et chaleur. Il faut les rincer au minimum deux fois par jour pour éviter les moisissures et les débarrasser des substances rejetées par l'activité de transformation de la graine.

Certes, des germoirs sont commercialisés, mais un simple bocal fermé par une gaze inclinée à 45° suffira pour faire germer les céréales: blé, maïs, avoine, orge, seigle, sarrasin, quinoa, épeautre, haricot mungo (soja vert)... les légumes: lentilles, pois chiches, petits pois, trèfle, haricot rouge, fenugrec, alfalfa et les oléagineux: sésame, tournesol...

Les voyageurs pourront utiliser un petit sac en tissu imputrescible, comme le lin. Pour les graines à mucilage (moutarde, cresson, basilic, lin et roquette), un autre type de germoir sera approprié: une assiette ou un cuit-vapeur chinois afin de leur éviter le trempage direct dans l'eau. Attention, certaines graines produisent des toxines lors de la germination: les solanacées (tomates, aubergines) ainsi que les graines de soja. P.L.

(1) *Recettes végétariennes de l'Inde*, Kiran Vyas, La Plage éditeur.

(2) Il s'agit en fait de la germination de graines du haricot mungo, Mung-Bean, soja vert. *Cuisiner le soja*, G et L. Clergeaud, Dangles Éditions.