

# Les graines germées, c'est facile, sain et délicieux... La preuve !

## Quelques conseils :

- Consommez les crues pour profiter de leurs nutriments intacts
- Utilisez-les comme des fines herbes pour accompagner ou décorer une salade, ou relever une sauce chaude ou froide (germes de moutarde hachés), garnir sandwiches, canapés, potages...
- Si vous les assaisonnez, faites-le juste avant de les consommer, et évitez le citron qui les oxyde.

### Gaspacho vitalité

- 2 c.s. de 4 variétés de graines germées (poireau, alfalfa, cressonnette et moutarde)
- 1 petite tomate
- 4 rondelles de concombre
- 1 pincée de gingembre frais râpé
- 4 c.c. d'eau
- quelques gouttes de citron vert
- 1 c.s. d'huile

Passer le tout au blender ou au mixer pour obtenir un mélange liquide et servir dans un verre avec un quart de citron vert.

### Quinoa crunch

- 2 bols de graines germées de quinoa
- ½ bol de noisettes trempées une nuit
- 1 petit bol de dés de tofu fumé
- zestes de citron macérés une nuit dans de l'huile d'olive
- un peu d'ail hâché

Faire cuire les germes de quinoa à feu doux dans 3 bols d'eau jusqu'à absorption complète du liquide. Mélanger le quinoa cuit, le tofu, les noisettes préalablement concassées et l'huile au citron et faire revenir le tout dans une poêle à feu moyen. Servir parsemé d'un peu d'ail.

### Farcis aux 3 graines germées

- 6 tomates
- 1 bol de riz cuit
- 3 c.s. de germes de soja
- 3 c.s. de germes d'alfalfa
- 4 c.s. de germes de cresson
- 1 petite poignée de raisins secs trempés ½h.
- 1 carotte râpée
- 1 c.s. de pignons trempés 1 h
- 1 c.s. d'huile d'olive
- sel et poivre

Couper le chapeau des tomates, les évier et les réserver. Mélanger les ingrédients à la pulpe des tomates, farcir les tomates du mélange, et servir frais sur un lit de salade accompagné d'une sauce au tahin.

### Salade de blé et moutarde germés

- 1 bol de blé germé
- 1 c.c de graines de moutarde germées
- 1 c.s. de raisins secs
- 2 carottes râpées
- 3 noix concassées
- huile d'olive
- sel et poivre

Placer l'ensemble des ingrédients dans un saladier et bien mélanger, assaisonner et servir sur un lit de salade.

### Délice d'ananas

- 2 tranches d'ananas déshydraté trempées une nuit
- 2 c.c. de graines de sésame trempées une nuit
- 2 c.c. de petits dés de gingembre confit.

Passer l'ananas au mixer en ajoutant un peu de l'eau de trempage, verser dans des coupes, ajouter les dés de gingembre et parsemer des graines de sésame.

