

Les assiettes-santé de Mamina.

Les graines germées.

"...ce n'est pas planter l'arbre que je voudrai c'est le SEMER pour donner à l'invisible la chance de germer..." Robert Mallet- poèmes- Semer l'arbre

Avez-vous eu le bonheur d'assister, au crépuscule d'une chaude journée d'été, à l'éclosion vive et soudaine d'une fleur d'onagre?

Quelle magie! Et, en moins d'une heure, un grand bouquet doré s'offre en spectacle; réelle suite logique au déclin du soleil couchant.

Eh oui, c'est l'été! La saison aux multiples décors.

Été: ce tout petit mot pour une saison espérée, rêvée, programmée en vue d'une évasion du quotidien...tantôt petit nom commun, tantôt participe de ce verbe être qui rivalise avec cet autre de nos auxiliaires pour satisfaire à notre désir d'avoir.

Oui, mais surtout **AVOIR LE TEMPS D'ETRE : VACANCE**

S'éveillent alors en nous des envies de repos afin de savourer des instants où comme le dit le poète: *"...le temps suspend son vol..."*

Ce temps qui réalise d'autres merveilles comme, par exemple, l'apparition d'un germe sur la graine qui se réveille à la vie.

C'est comme une invitation à bénéficier de ces petits miracles.

A la félicité visuelle s'allie celle de notre palais et de notre organisme.

Les graines germées sont les "vedettes" de ces quelques lignes qui n'ont pour ambition que de nous remettre en mémoire les qualités multiples de ces auxiliaires culinaires.

Grâce à leur richesse en vitamines, oligo-éléments, enzymes, protéines végétales et substances biologiques vivantes, elles sont capables de corriger les carences dues aux aliments dévitalisés. Ce sont des aliments qui engendrent la vie (biogéniques) et qui ont la capacité de renforcer nos défenses immunitaires. **Ce sont nos SUPER ALIMENTS.**

Avant la germination, les graines sont déjà une source exceptionnelle de substances énergétiques de réserve telles que les glucides, les lipides, les protides, les fibres,...Et dès les premiers jours de la germination, elles contiennent tous les éléments nécessaires à la vie. De plus, des éléments moins favorables à la santé disparaissent ou se transforment comme par exemple, le gluten.

LES DIFFERENTES FAMILLES DE GRAINES A GERMER

-**Les céréales:** avoine, blé, kamut, maïs, orge, sarrasin, seigle

-**Les crucifères:** choux, moutarde, navets, poireau, radis

-**Les fruits oléagineux:** arachide, sésame, tournesol

-**Les légumineuses:** azukis (haricots), fénugrec, lentilles, luzerne, pois et pois chiches, soja

Principales vitamines contenues dans les graines germées et leur temps de germination en jours.

Avoine	B1 B2 B3 B5	3
Blé- Kamut	A B1 B2 B5 B6 B9 E	3
Maïs	B2 B3 B5 B6 B9 E	5
Orge	B1 B2B5 B6 B12 C	4
Sarrasin	B1 B2 B5 P	3
Seigle	B C E	3

Choux	A B1 B2 B3 C E	2-3
Moutarde	A B1 B2 C	2
Navets	A B1 B2 B9 C	3
Poireau	A B1 B2 B3 B9 C E	2
Radis	A B1 B2 B3 C P	2

Arachide	A B1 B2 B3 C E	2
Sésame	A B1 B2 B3 C E	2
Tournesol	A B1 B2 B6 B12 C D E K	2

Azukis- Haricots	B1 B2	5
Fénugrec	A B1 B2 B3 B5 C D	5
Lentilles	A B1 B2 B3 B6 B12 C E	4

Luzerne	A B B12 C D E K	4
Pois- Pois chiches	B1 C	3
Soja	A B1 B2 B3 B5 B6 B12 E K	3

Il est à noter que des mélanges de graines sont proposés actuellement, comme les Mixtes Turbo à germination rapide et dont la saveur et la variété de couleurs obtenues sont intéressantes pour un usage quotidien.

Principales raisons d'ajouter des graines germées dans nos assiettes à notre époque .

La qualité des graines: bonne provenance

Coût très bas

Alimentation vivante: explosion d'éléments vitaux

Stockage et conservation aisés

Rapidité de préparation

Régal du palais, des yeux et du nez

Digestion rapide et aisée

Conscience planétaire et écologique

Voici quelques propositions de recettes préparées à partir de graines germées

Houmous à l'huile d'olive

Faire germer 100g de pois chiches pendant 3 jours, les blanchir à l'eau bouillante salée 3', les égoutter et les mixer. Y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive fruitée, le jus de 1 à 2 citrons, 1 filet de tamari, 1 pincée de basilic séché, 2 éclats d'ail pressés, 1 pincée d'épices au choix (Ras el Hanout ou curry ou curcuma, ou...). Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement selon les goûts.

Peut se servir sur des toasts ou des feuilles de chicon, sur du pain au levain, en assaisonnement de crudités ou en accompagnement de fruits secs,...

Un vrai délice et une manne de bienfaits pour notre organisme.

Gâteau aux céréales germées et aux légumes verts

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène 2 bols de boulgour précuit, 1 bol de graines germées au choix, 1 bol de légumes verts précuits et réduits en purée (épinards, orties, choux, endives, fanes de radis ou de carottes, bettes, pissenlits,...) 5 oeufs entiers battus, 2 à 3 éclats d'ail pressés, sel, poivre, curcuma.

Placer le mélange dans un plat et glisser au four à 175°C, pendant environ 35 minutes.

Ce plat nourrissant peut se servir en accompagnement de crudités, de volaille ou de poisson...

Flocons Liégeois

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène 100g de farine complète bio, 1 cuillerée à soupe de farine fermentante, 1 pincée de clous de girofle moulus, 1 cuillerée à café de cannelle (ou épices pour spéculoos, 75g de flocons d'avoine, 15 g de noix hachées, 50g de beurre salé fondu, 50g de muscovado (cassonade) 2 belles cuillerées à soupe de sirop de Liège, 1 oeuf entier battu.

Déposer des petits tas de pâte sur une platine recouverte de papier sulfurisé et cuire au four à 170°C pendant environ 10 minutes.

Ces petits biscuits constituent de bons "en-cas" et se conservent facilement une bonne quinzaine de jours, au frais.

L'art culinaire est à l'égal de toutes créations artistiques: de bons ingrédients, de l'imagination, de la patience,...et bien sûr le plaisir de partager de bons moments de dégustation en famille ou entre amis.

Bonne réussite et bonne santé et n'oublions pas que "**Partager est un plaisir**".

Bien amicalement,

Mamina

A ce texte dont certains éléments ont déjà été repris lors d'un précédent courrier, voici une recette qui m'a été demandée récemment et qui concerne les

Cakes salés.

Recette de base

Ingrédients

200g de farine fermentante ou farine au choix+levure, 150g de fromage râpé, 75g de beurre fondu, 4 oeufs (séparer les blancs des jaunes), 8 cuillerées à soupe de lait froid, sel et poivre du moulin.

Préparation

Dans un saladier, faire un puits avec la farine. Ajouter en mixant les jaunes d'oeufs, le beurre fondu, le lait et le fromage. Assaisonner. Battre les blancs en neige ferme et incorporer à la pâte.

4 idées de préparations qui donneront à nos cakes une saveur personnalisée

1) Lardons et olives: 200g d'olives vertes et noires dénoyautées et coupées en petits dés. 200g de lardons fumés découennés et passés quelques instants à la poêle. Bien assaisonner et ajouter de la noix muscade. Incorporer à la recette de base.

2) Feta et herbes fraîches : 200g de feta, 2 à 3 poignées d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette,...), une pincée de piment d'Espelette et quelques lanières de tomates séchées, finement ciselées. Incorporer à la recette de base.

3) Champignons mélangés : 300g de champignons mélangés (Paris, bois, pleurotes,...), 2 échalotes, persil, ail. Emincer le tout, assaisonner. Incorporer à la recette de base.

4) Courgettes et parmesan: 250g de courgettes, 100g de parmesan râpé, 1 poignée de basilic haché, 1 poignée de menthe hachée, sel et poivre. Incorporer à la recette de base.

Verser les préparations dans des moules beurrés et placer au four préchauffé à 180°C (th 6) et cuire environ 50 minutes.

Un cake salé constitue une alternative appréciée à l'apéritif. Facile à préparer, il peut être consommé tiède ou froid.

N'oublions pas que l'art culinaire permet à chacun de donner libre cours à son imagination.

Je vous invite donc à être créatifs et à utiliser des ingrédients tels que anchois, crevettes, volaille, roquefort, épinards, tomates, orties (mais oui!), ...

Bonne réussite et bon appétit.

Bien amicalement, Mamina.