

LES GRAINES

Une graine, c'est quoi ?

Dans une fleur, l'ovule fécondé par un grain de pollen va donner une graine contenue dans un fruit

la graine contient l'embryon de la plante - le germe - et les réserves nutritives qui permettront à la plante de se développer - les cotylédons -



le lin :

la fleur



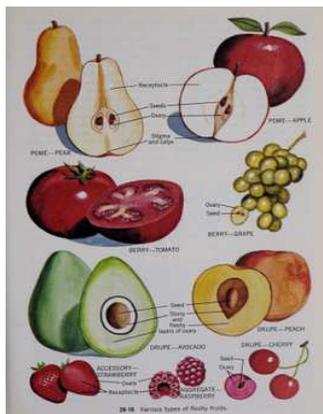
le fruit



la graine

Le fruit est

soit charnu



soit sec



Pourquoi manger des graines ?

Les graines alimentaires contiennent tout ce qui est nécessaire pour que les plantes se développent. De ce fait, elles sont extrêmement nutritives. Excellentes sources de fibres, elles contiennent aussi des protéines, des graisses saines, des vitamines, minéraux et antioxydants, en proportion variable selon les graines.

Les principales familles de graines sont :

- > Les légumineuses : les lentilles, tous les haricots, les fèves , les pois, le soja
- > Le quinoa, le sarrasin, l'amarante (qui ne sont pas des céréales)
- > Les céréales: riz, blé, petit épeautre, maïs, orge, avoine
- > Les graines oléagineuses : - la famille des noix (noix, amandes, noisettes, pistaches ...)
 - les graines de lin, chia, sésame, chanvre, pavot, courge (Les noix de Grenoble, les graines de lin et de chia sont particulièrement intéressantes pour leur teneur en oméga 3 .)
- > Les graines aromatiques : fenouil, anis, anis vert, fenugrec,

Ne pas manger :

Les graines de tomates, aubergines, poivrons **germées** . Elles sont sont toxiques .

Les amandes contenues dans le noyau des pêches, prunes, cerises, abricots contiennent des substances toxiques qui à haute dose peuvent être nocives .

Comment consommer les graines ?

Les céréales et légumineuses se consomment cuites ou germées

Les autres graines (oléagineuses, aromatiques, légumes) peuvent être consommées cuites ou crues (forme à privilégier pour conserver tous les nutriments)

- Cuites > ajoutées à différentes préparations (pains, pâtisseries) :
 - > grillées.
 - Crues >nature : . saupoudrées sur une salade (les graines de lin doivent être broyées pour être digérées), ajoutées à un yaourt, une crème, sous forme de barre protéinée, comme en-cas ...
- > germées

Les graines germées

A l'origine, les graines germées sont des graines sèches maintenues dans un état de latence par des facteurs dits « inhibiteurs ».

Elles révèlent leur potentiel au contact de l'eau, de la chaleur et de la lumière. Ce processus appelé germination, amplifie naturellement les teneurs en principes actifs des plantes. Elles ont jusqu'à 10 fois plus de teneurs en vitamines, minéraux, oligo-éléments et acides aminés que la graine sèche.

Les étapes de la germination

1. Faire tremper les graines

Dans le germoir, mettre une grosse cuillère à soupe de graines.
Recouvrez le tout d'eau.

Laisser reposer toute une nuit. Cela va permettre de déverrouiller les inhibiteurs de croissance et déclencher la germination.

2. Égoutter les graines

Une fois le trempage terminé, égoutter les graines et les rincer à l'eau claire.
Poser le germoir en mode « incliné » pour permettre à l'excédent d'eau de s'écouler.

3. Faire germer les graines

Laisser le germoir en mode « incliné » et le disposer dans une pièce claire mais à l'abri du soleil direct.

4. Arroser les graines

Tous les jours, matin et soir, mettre de l'eau dans le germoir à travers le couvercle.

Rincer les graines en faisant délicatement des mouvements circulaires.

Puis, remettre le germoir en position « inclinée » pour vider l'excédent d'eau.
Cette opération permet d'hydrater les graines et de nettoyer le « mucus » qu'elles peuvent dégager pendant la germination.

5. Récolter les graines

Une fois que les graines font environ 1 cm, c'est prêt !

Les mettre dans un bocal en verre hermétique et les placer au réfrigérateur.
Les consommer dans les 3 jours. Les rincer avant de les manger

Les germoirs

Il existe de nombreux modèles dans le commerce



Il est très facile d'en fabriquer un avec un bocal en verre, un tissu très fin et un élastique



Les graines mucilagineuses (pourpier, chia, colza moutarde, cresson, roquette, basilic, lin) au contact de l'eau, s'entourent de mucilage (un gel gluant transparent) qui colle toutes les petites graines ensemble, ce qui peut provoquer un pourrissement.

IL faut donc un germoir spécial : une coupelle de germination .



Recettes

<h3>Barre de protéine au chanvre</h3> <p><u>Ingrédients secs</u> 160 gr de graines de potiron 100 gr de coco râpée 130 gr de graines de chanvre 50 gr de graines de chia On peut rajouter 2 CS de pollen si l'on veut</p> <p><u>Ingrédients « mouillés »</u> 20 dattes medjool dénoyautées 90 ml d'huile de coco 30 gr de poudre de cacao 1 cc d'extrait de vanille 40 gr de flocons d'avoine 2 CS de pavot</p> <p>Mettre les ingrédients secs dans un mixeur,, mixer quelques secondes, pas trop long pour que cela reste croquant. Mettre de côté. Mettre les ingrédients mouillés dans le mixeur et mixer jusqu'à ce que ce soit en purée. Mélanger les mouillés avec les secs, rajouter le pavot et les flocons et mélanger bien. Mettre la pâte dans un plat (28 par 18 cm), appuyez bien pour qu'il y ait plus d'air. Mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes. Couper en barres, emballez les dans du papier sulfurisé> Ils se gardent bien pendant une semaine au frigo</p>	<h3>Boules Omega 3</h3> <p>50 gr graines de potiron 25 gr graines de lin 50 gr graines de tournesol 50 gr de noix 50 gr de dattes 50 gr d'abricots 50 gr de cranberries Jus et zeste d'une orange 2 CS d'agave 25 gr de coco râpée Pour mettre dessus : 25 gr de chia, sésame, pavot et coco râpée pour les rouler dedans</p> <p>Hacher préalablement les dattes et les fruits séchés, mettre le tout dans un robot et mixer pour en faire un pâte. Entre les paumes de mains faire des petites boules et les rouler dans les graines</p>
<h3>Graines de courge grillées</h3> <p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none">• graines de courge• épices au choix• sel• huile d'olive <p>Recette :</p> <ul style="list-style-type: none">• Préchauffer le four à 180 degrés.• Récupérer les graines de courge et bien les laver pour éliminer la chair filandreuse qui les entoure.• Bien les éponger, et les laisser un peu sécher.• Mettre les graines dans un bol, ajouter les épices, le sel, un peu d'huile et mélanger pour enrober les graines.• Verser sur une plaque recouverte de papier cuisson, et enfourner pour 10 à 15mn Remuer à mi-cuisson	<h3>Pudding de chia au lait de coco</h3> <p>Ingrédients :</p> <ul style="list-style-type: none">• 60 à 65 g de graines de chia• 500 mL de lait de coco non sucré• 1 cuillère à soupe de sirop d'érable <p>Recette :</p> <ul style="list-style-type: none">• Dans un grand récipient, verser le lait de coco et le sirop d'érable sur les graines de chia et mélanger pour tenter d'homogénéiser, pendant 2 ou 3 minutes.• Laisser reposer quelques minutes puis mélanger à nouveau.• Mettre au frais et laisser gonfler les graines de chia au moins 2 heures• Disposer dans des ramequins, ou conserver dans un moule

Crackers de graines avec un goût d'orange

- 60 gr de graines de tournesol
- 40 gr de graines de lin moulu
- 60 gr de graines de sésame
- 60 gr de graines de chanvre
- 100 gr de farine de quinoa/amande/amaranthe
- 1 CS de miel clair, ou de sirop d'érable
- 2 CS de jus d'orange
- 1,5 cc de sel de guérande
- 60 ml d'huile d'olive
- 300 ml d'eau filtrée

Four sur 150 C,

Garder un quart des graines de côté et mélanger le reste des ingrédients, sauf le miel et le jus d'orange, avec 300 ml d'eau. Il faut que ce soit une pâte assez souple et « fine », si besoin rajouter de l'eau.

Mettre la pâte sur deux plaques qui vont au four pour 25 min.

Entre temps mélanger le miel et le jus d'orange. Sortir les plaques du four, passez le jus avec un pinceau sur la pâte et distribuer le quart de graines dessus. Couper en morceaux de 5 cm, et remettez l'ensemble au four pour 30 min supplémentaires. Il faut qu'ils soient craquants

Crackers salés plein d'énergie

- 100 gr de graines de lin
- 60 gr d'amandes
- 60 gr de graines de sésame
- 60 gr de tomates séchées
- 60 gr de flocons d'avoine
- 80 ml d'eau
- 1 CS de tamari
- 1/2 cc de gomme de guar
- 1 cc d'épices italiennes séchées
- 20 gr d'huile de coco fondue

Mélanger tous les ingrédients secs dans un robot, rendre fin, rajouter lentement l'eau et le tamari.

Laissez absorber une minute. Mettre sur une plaque, aplatir avec le rouleau, et couper en petits carrés.

Cuire pendant 20 minutes à 150 degrés. Les laisser dans le four à sécher

Crackers sans gluten

- 100 gr de graines de courge
- 100 gr de graines de lin
- 100 gr de graines de tournesol
- 50 gr de graines chia
- 50 gr de graines de sésame
- 200 gr de flocons d'avoine sans gluten
- 3 CS d'huile de coco liquide
- 1 CS de sirop d'érable
- Du sel
- 350 ml d'eau

Chauffer le four à 175 degrés

Mélanger le tout.

Étaler sur deux plaques de four sur du papier sulfurisé, pré couper avec la roulette. 20 minutes au four de chaque côté

Vous pouvez changer les graines, ou mettre aussi de la farine sans gluten au lieu des flocons d'avoine. Rajoutez des épices...C'est toujours bon.

Crackers surprenants sans gluten

- 100 gr de graines de tournesol
- 50 gr de graines de chia ou lin
- 100 gr de graines de sésame
- 100 gr de graines de potiron
- 200 gr de flocons d'avoine
- 350 ml d'eau
- 1 cc de sel de guérande
- 3 CS d'huile de coco fondue

Chauffer le four à 175 C,

Mélanger les ingrédients secs. Mélanger les ingrédients sirop, huile et eau dans un récipient. Après bien mélanger les secs aux mouillés.

Les diviser sur deux plaques de four sur du papier sulfurisé. A l'aide du rouleau (en mettant un film plastique sur la pâte) bien aplatir, pas plus épais que 0,5 cm.

A l'aide d'un couteau dessiner des carrés sur la pâte. Enfourner pour 20 minutes. Les retourner et remettre 20 min au four. Les casser sur les lignes pré-dessinées.

