

Les graines germées un atout santé

Atelier présenté par

Christine Stievenard-Ginger

Éducatrice de Santé/Praticienne en Nutrithérapie

Diplômée du collège de médecines douces du Québec

06 83 19 79 31

www.alimentationsantefamille.fr



Ch.Ginger siret n° 80328116100015

Les avantages nutritionnels

Les avantages écologiques

Alimentation

« VIVANTE »

- Très grande digestibilité
- Très bonne assimilation
- Grande densité nutritionnelle
- Carburant de premier ordre
- Énergie et santé
- Protéines réduites en acides aminées
- Glucides réduits en sucres simples
- Maintien du capital enzymatique
- Disponibles toute l'année
- Coût faible
- Fraîcheur
- Biologique
- Facile et rapide



Les minéraux



- Macro-éléments indispensables
- Parfaitement assimilés
- Reminéralisants
- Indispensables au fonctionnement cellulaire
- Co-facteurs variés
- Azote
- Magnésium
- Phosphore
- Soufre
- Potassium
- Calcium
- Sodium
- Silicium

Les oligo éléments

- Substances minérales en quantités infimes mais indispensables
- Ne sont pas fabriqués par l'organisme
- Accélérateurs enzymatiques
- Co-facteurs variés

- Fer
- Sélénium
- Zinc
- Fluor
- Cuivre
- Iode
- Cobalt
- Silicium
- Chrome
- Cobalt
- Manganèse
- Molybdène
- Nickel
- vanadium



Les vitamines

- **Liposolubles(stockées)**
- **Hydrosolubles**
 - pas stockées
 - Surplus éliminé
 - Apport journalier indispensable
 - Fragiles//chaleur
 - Fragiles //conservation
- **Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme**

- A D E K
- Vit du groupe B :
- *Acide folique*
- *Biotine*
- *Thiamine*
- *Riboflavine*
- *PP*
- Vitamine C



Les fibres

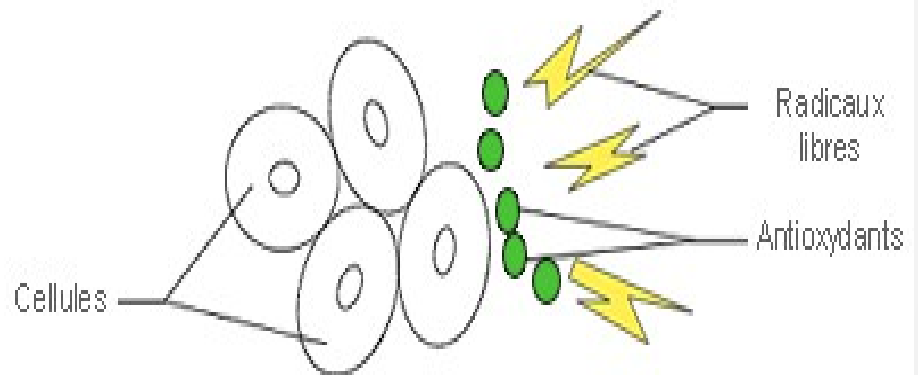
- Bien être intestinal / microbiote
- Gestion du cholestérol
- Élimination des déchets / meilleur transit



Les anti-oxydants

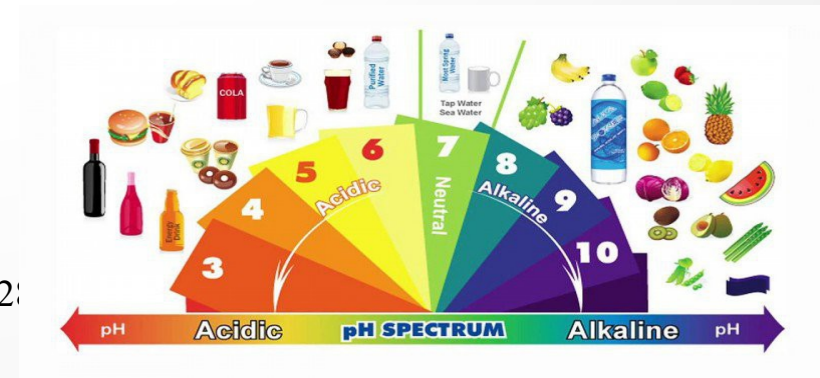
- **Neutalisent les radicaux libres**
 - Le glutathion
- **Absorbent les radicaux libres**
 - La quercétine
- **Action sur le mauvais cholestérol**
 - L'ubiquinone
- **Actions sur le système hormonal**
 - Les indoles
- **Prévention cancer**
 - Les indoles
- **Revitalisants, stimulants, anti-âge**

SCHÉMA SIMPLIFIÉ REPRÉSENTANT LE "BOUCLIER" FORMÉ PAR LES ANTIOXYDANTS



L'équilibre acido-basique

- **Les graines germées sont alcalinisantes**
- **Elles sont correctrices d'acidité**
- **Elles sont « détoxifiantes »**
- **Elles favorisent l'oxygénation cellulaire**



Ch.Ginger siret n° 80321

Comment les consommer ?

- Au quotidien
- En cure
- En mono-diète
- Dans les salades
- Sur une tartine de beurre ou de fromage
- Dans la soupe (en rajout)
- Dans les smoothies
- En galette....
- **Attention** : pas de graine de tomate, aubergine, poivron...les solanacées sont toxiques



Lesquelles choisir ?



Les légumineuses

- Alfafa
- Azukis
- Fenugrec
- Lentilles
- Pois chiches
- Soja vert
- Trèfle rouge



Les céréales



- Blé
- Quinoa
- sarrazin

Les oléagineux



- Tournesol
- Amande **

Ch.Ginger siret n° 80328116100015

Les légumes



- Brocoli
- Carotte
- Chicorée sauvage
- Chou chinois
- Cresson
- Navet
- Radis
- Roquette

Le tableau de germination

TABLE DES GRAINES À GERMER

et temps moyen de germination, exprimé en journées,
pour qu'elles puissent être consommées.

LÉGUMINEUSES	
Azukis	4
Fenugrec	3
Lentilles	3
Luzerne	3/5
Petits pois	3
Pois chiches	3
Soja jaune	3/4
Soja vert	3
Trèfle	2

OLÉAGINEUX	
Sésame	5
Tournesol	3

OMBELLIFERES	
Carotte	2
Céleri	3
Fenouil	3
Persil	12

CÉRÉALES	
Avoine	3
Blé	3
Epeautre	3
Maïs	5
Millet	3
Orge	3
Riz (cargo)	3/5
Sarrasin (polygonacée)	3
Seigle	3

ALIACÉES	
Oignons	6

MUCILAGINEUX	
Cresson	3
Lin	3

CRUCIFERES	
Moutarde	2
Radis	2

Tableau nutritionnel

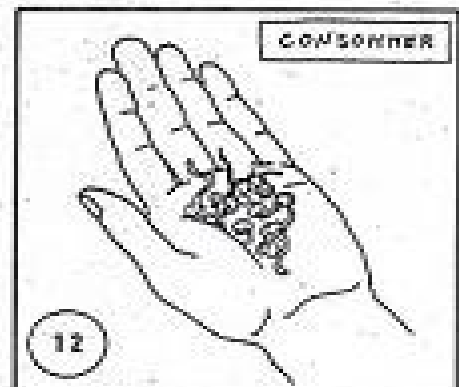
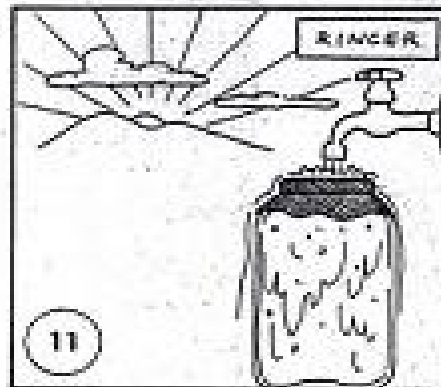
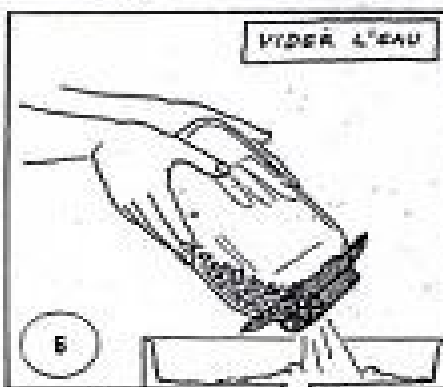
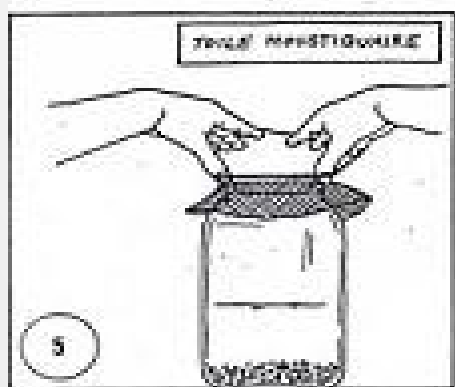
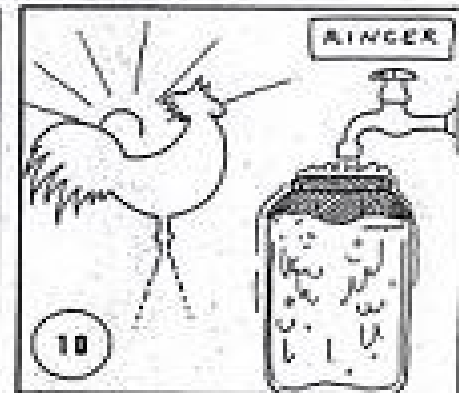
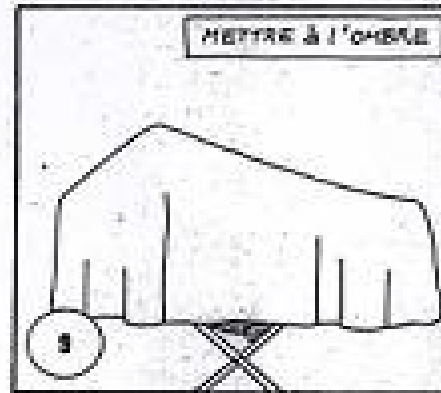
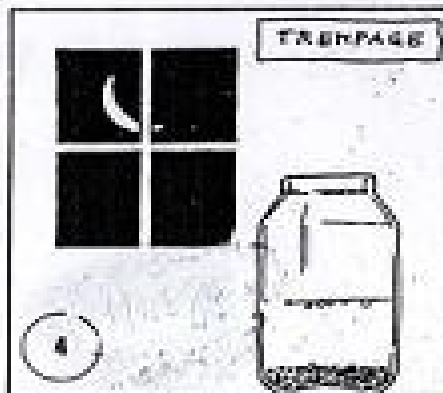
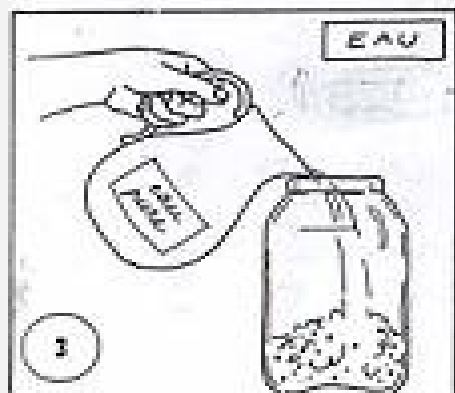
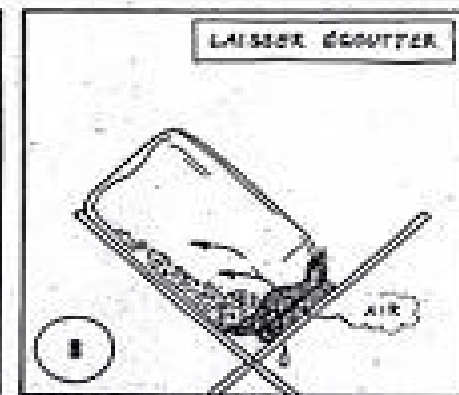
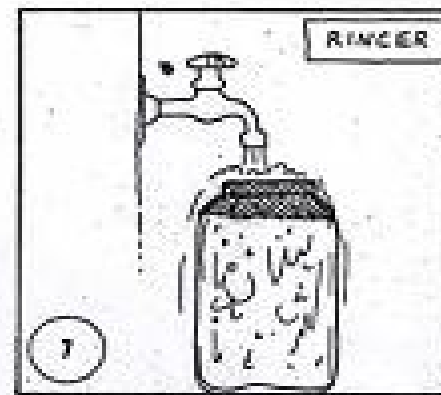
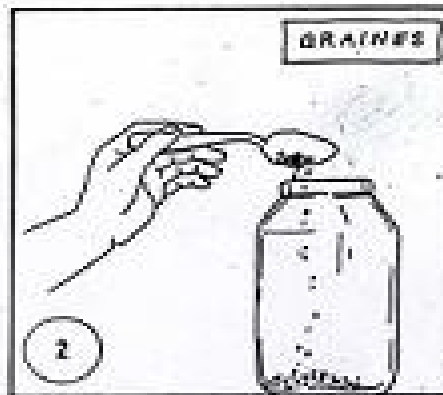
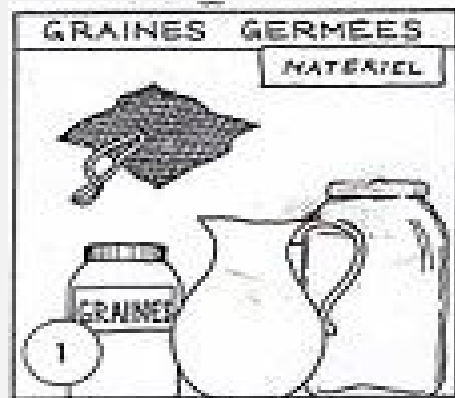
	Vitamine B2		Vitamine B3		Vitamine B1		Vitamine H	
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après
Orge	1,3	8,3	72	129	-	7,9	0,4	1,2
Mais	1,2	3	17	40	6,2	5,5	0,3	0,7
Avoine	0,6	12,4	11	48	10	11,5	1,2	1,8
Soja	2	9,1	27	49	10,7	9,6	1,1	3,5
Haricot mung	1,2	4	26	70	8,8	10,3	0,2	1
Pois	0,7	7,3	31	32	7,2	7,2		0,5

Idées de germoirs



Ch.Ginger siret n° 80328116100015

Comment procéder ?



Comment procéder ?



Germoir bocal

- ① Votre germoir est composé de deux parties :
- Un bocal en verre
 - Un couvercle perforé + un égouttoir.

Avant d'utiliser votre germoir, lavez le bien à l'eau claire avec éventuellement un peu de savon de vaisselle. Il est conseillé de ne pas mettre votre germoir au lave-vaisselle.

- ② Versez une cuillère à soupe de graines dans votre bocal.

- ③ Remplissez votre bocal d'eau, fermez-le avec le couvercle et laissez tremper les graines une nuit entière.

Le lendemain matin, renversez votre bocal au dessus de votre évier pour vider l'eau. Placez votre germoir sur son support, en position oblique, couvercle vers le bas.

Deux fois par jour, soir et matin, rincez vos graines à l'eau claire. Pour ce faire, remplissez le bocal d'eau sous le robinet d'eau froide, remuez bien le bocal pour démolir les graines et vider ensuite l'eau dans votre évier.

Après le rinçage replacez votre bocal sur son support.

Répétez le rinçage bi-quotidien autant de jours que la durée de germination qui vous est indiquée sur les paquets de graines à germer GERMLINE.

- ④ Quand vos graines sont suffisamment germées, vous pouvez les consommer.

Si vous ne les mangez pas immédiatement, vous pourrez les conserver plusieurs jours dans votre réfrigérateur, si possible dans un récipient fermé avec un film alimentaire étirable.

Pour une maîtrise parfaite de la sécurité alimentaire, il est conseillé de laver vos graines germées avant leur consommation dans de l'eau vinaigrée (environ 5% de vinaigre dans le volume d'eau).

Recommencez une nouvelle culture, en prenant soin préalablement de bien laver votre germoir à l'eau de vaisselle, en vous aidant d'une brosse souple pour bien nettoyer les petites fentes.

Temps indicatifs de germination :

Variété	Durée	Variété	Durée
Ail	6 à 8 jours	Millet	2 à 4 jours
Amba	5 à 6 jours	Mix Protéines	3 à 4 jours
Avoine	2 à 4 jours	Mix autres	4 à 6 jours
Azuki	4 jours	Moutarde noire	4 à 5 jours
Ble	2 à 3 jours	Oignon	8 à 10 jours
Brocoli	4 à 6 jours	Orge	2 à 3 jours
Carotte	8 à 9 jours	Poisau	9 à 10 jours
Chou rouge	4 à 6 jours	Pois chiche	2 à 3 jours
Épeautre	2 à 3 jours	Pois vert	3 jours
Fenouil	8 à 10 jours	Quinoa	2 à 3 jours
Fenugrec	2 à 4 jours	Radis	4 à 5 jours
Haricot Mungo	5 jours	Seigle	3 jours
KAMUT®	2 à 3 jours	Toumsoi	8 à 10 jours
Lentille	2 à 4 jours	Trèfle	5 à 7 jours



Comment procéder ?



Germeur à étages

Votre germeur est composé de trois parties (photo 1) :

- Un couvercle
- Deux plateaux de germination.
- Un égouttoir.

Avant d'utiliser votre germeur, lavez-le bien à l'eau claire avec éventuellement un peu de savon de vaisselle. Ne pas mettre votre germeur au lave-vaisselle.

Etape 1 : Prélevez en moyenne une cuillère à soupe de graines par plateau de germination, et laissez-les tremper une nuit entière dans un verre rempli d'eau.

Etape 2 : Le lendemain matin, versez vos graines dans les plateaux de germination, au-dessus de votre évier. Rincez-les environ une minute sous le robinet d'eau froide. Empilez ensuite vos 2 plateaux sur l'égouttoir et recouvrez-les avec le couvercle.

Etape 3 : Deux fois par jour, soir et matin, rincez vos 2 plateaux de germination recouverts du couvercle, en les passant environ 1 minute sous le robinet d'eau froide.

Etape 4 : Après le rinçage sous le robinet, placez vos plateaux au-dessus de l'égouttoir durant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'eau résiduelle ait fini de s'écouler.

Etape 5 : Après égouttage, écartez bien vos plateaux, ainsi que le couvercle, en quinconce, pour une bonne aération de vos graines (photo 2).

Répétez les étapes 3 à 5 autant de jours que la durée de germination qui vous est indiquée sur les paquets de graines à germer GERMLINE.

Quand vos graines sont suffisamment germées, vous pouvez les consommer.

Si vous ne les mangez pas immédiatement, vous pourrez les conserver plusieurs jours dans votre réfrigérateur, si possible dans un récipient fermé avec un film alimentaire étirable.

Pour une maîtrise parfaite de la sécurité alimentaire, il est conseillé de laver vos graines germées avant leur consommation dans de l'eau vinaigrée (environ 5% de vinaigre dans le volume d'eau).

Recommencez une nouvelle culture, en prenant soin préalablement de bien laver votre germeur à l'eau de vaisselle, en vous aidant d'une brosse souple pour bien nettoyer les petites fentes.

Temps indicatifs de germination :

Variété	Durée	Variété	Durée
Ail	6 à 8 jours	Millet	2 à 4 jours
Alfalfa	5 à 6 jours	Mix Protéines	3 à 4 jours
Avoine	2 à 4 jours	Mix autres	4 à 6 jours
Azuki	4 jours	Moutarde noire	4 à 5 jours
Ble	2 à 3 jours	Oignon	8 à 10 jours
Brocoli	4 à 6 jours	Orge	2 à 3 jours
Carotte	8 à 9 jours	Porreau	9 à 10 jours
Chou rouge	4 à 6 jours	Pois chiche	2 à 3 jours
Épeautre	2 à 3 jours	Pois vert	3 jours
Fenouil	8 à 10 jours	Quinoa	2 à 3 jours
Fenugrec	2 à 4 jours	Radis	4 à 5 jours
Haricot Mungo	5 jours	Seigle	3 jours
KAMUT®	2 à 3 jours	Tournesol	8 à 10 jours
Lentille	2 à 4 jours	Trèfle	5 à 7 jours

Photo 1

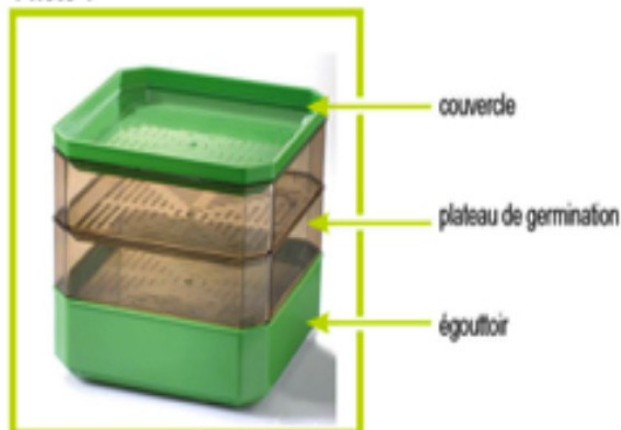


Photo 2



Quelques bonnes associations

- Les graines se complètent dans leur association , elles agissent en synergie pour le bien être de notre organisme.
 - Céréales et légumineuses
 - Légumineuses et crucifères
 - Crucifères et légumes



Idées cuisine



Ch.Ginger siret n° 80328116100015

Tartine de carottes au thym

proposée par Dominique Gueneau Responsable du magasin Biocoop du Semnoz

Râper gros 400g de carottes environ, mettre à étuver avec un fond d'eau du sel, du poivre et du thym pendant 15 minutes environ. Étaler le mélange sur du pain d'un ou deux jours et passer 15 minutes au four à 180°. Parsemer de graines germées et servez chaud avec une salade verte.



Ch.Ginger siret n° 8032

Bouchées de saumon aux graines germées

<http://www.cuisineactuelle.fr/recettes/bouchees-de-saumon-aux-graines-germees-207610>

Rincez et essorez les graines germées. Rincez la ciboulette, conservez 8 brins et ciselez finement le reste.

Mélangez le fromage blanc, le roquefort, la crème fraîche et la ciboulette. Poivrez.

Disposez les tranches de saumon à plat et étalez la préparation dessus. Ajoutez les graines germées et enrroulez les tranches. Coupez chaque rouleau en deux et maintenez les bouchées fermées avec un brin de ciboulette. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Par Hanna Kempa/PRISMAPIX Avatar



Ch.Ginger siret n° 8032811610

Atelier pratique

Rouleau de printemps veggie

6 Feuilles de riz

1 Petit concombre coupé en lamelles

1 Petite betterave crue râpée

1 Avocat en tranches

3 Radis rouges ronds en lamelles

1 Botte de coriandre

1 Botte de menthe

Des graines germées de votre choix

Huile de noix ou autre



- Mettez tous les ingrédients dans des bols devant vous.
- Faites ramollir une feuille de riz dans un grand saladier d'eau tiède. Déposez un torchon propre sur votre plan de travail. Quand la feuille est souple déposez la sur le torchon.
- Au $\frac{3}{4}$ de la feuille déposez en alternant des feuilles de menthe et de coriandre, les des rondelles de radis. Ajoutez des lamelles d'avocat et de concombre, terminez par de la betterave râpée et les graines germées.
- Rabattez-les cotés et roulez sur elle-même la galette de riz en serrant bien de façon à avoir un beau rouleau. Faites ainsi de suite et dégustez avec de la sauce soja, tamari ou sauce piquante de votre choix.

A vous de jouer !!!

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/guide-complet-des-graines-germees-et-leurs-qualites-nutritionnelles.html>



Merci de votre attention

Christine stievenard-ginger

Www.alimentationsantefamille.fr

Ch.Ginger siret n° 80328116100015

06 83 19 79 31