

FAIRE GERMER DES LENTILLES VERTES

- 200 g lentilles vertes



Instructions de la recette

Rincer et faire tremper les lentilles dans de l'eau froide quelques heures ou une nuit.

Égoutter et rincer les lentilles.

Les placer dans un récipient couvert qui laisse passer un peu d'air.



Laisser germer entre 1 et 3 jours selon la longueur du germe désiré.

La lentille est déjà plus digeste dès que le germe pointe au bout de 24 heures.

Ici on a attendu 3 jours, c'est largement suffisant, cela apporte un peu de fraîcheur-verdure au féculent.



A quoi sert la germination ? Comment procéder ?

L'utilisation des graines germées date de plus de 2000 ans avant J.-C. La recette du pain essène réalisé à partir de graines de blé germé nous a été léguée par un peuple vivant en Palestine à cette époque.

On a également des preuves que le soja germé a été utilisé dès le 2e siècle en Chine.

Après avoir été oubliées, les graines germées reviennent dans nos assiettes.

Les graines germées, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de graines de légumes, de légumineuses, de céréales ou d'oléagineux qui ont subi une germination, c'est-à-dire la reprise du développement de l'embryon contenu dans cette graine. En effet, la graine est maintenue dans un état de latence par des facteurs dits « inhibiteurs ». Ces derniers empêchent l'action de différents enzymes contenus dans la graine dont le rôle est de permettre la croissance et l'éclosion du germe. L'objectif des techniques de germination est de lever ces facteurs inhibiteurs puis d'accompagner le développement de la graine.

Les étapes de la germination

La **première étape** est appelée pré-germination ou trempage : elle consiste à laisser les graines tremper dans l'eau pendant une nuit voire 24 h. Cette étape est fondamentale pour lever ces fameux « facteurs inhibiteurs ». Il faut ensuite rincer abondamment pour s'en débarrasser car ils sont néfastes à la digestion. Ils font partie des « facteurs anti-nutritionnels de la plante » comme l'acide phytique, un composé qui s'associe avec les minéraux et les rend de ce fait difficilement disponibles pour notre organisme.

De façon générale, même en dehors de la technique de germination, il est conseillé de faire tremper les légumineuses, et même les graines oléagineuses (les amandes, les noix...) avant de les consommer ou de les préparer car cela améliore leur digestibilité.

La **deuxième étape** dite de germination se déroule suivant les graines entre le 2^e jour et le 5^e jour. Lors de celle-ci, les enzymes de la graine, enfin débarrassés de leurs facteurs inhibiteurs vont entrer en action et pré digérer les grosses molécules présentes dans la graine. Par exemple, une partie de l'amidon ou du gluten contenus dans la graine va être dégradée en composés beaucoup plus facilement digestes pour l'organisme humain.

Différents paramètres comme la température et l'aération sont stratégiques pour réussir la technique. En général, les températures idéales vont de 19° à 22°C voire 24°C. Les délais de germination s'échelonnent entre 2 jours et 6 jours pour les légumineuses et les céréales et peuvent aller jusqu'à plus d'une semaine pour les légumes.

Après germination, les graines doivent être conservées au réfrigérateur et consommées rapidement (dans les 5 jours).

Le point sur les risques de contamination des graines germées du commerce

En Europe, des incidents survenus en 2011 en Allemagne et en France ont donné un coup d'arrêt au développement du marché des graines germées. En effet, suite à l'ingestion de graines contaminées par une souche virulente d'*Escherichia coli*, près de 50 personnes sont décédées en Allemagne et de nombreuses personnes ont été hospitalisées en France comme en Allemagne. Il faut toutefois préciser que les graines mises en cause étaient destinées à la jardinerie et n'avaient aucune autorisation pour un usage alimentaire ! Suite à ces incidents de 2013, une réglementation européenne (1) a été mise en place pour encadrer la production des graines germées et donne enfin le

maximum de garanties au consommateur. Les établissements ne peuvent produire les graines germées que s'ils ont obtenu un agrément suite à une inspection obligatoire (contrôle du respect des règles d'hygiène). De nouvelles exigences ont également été définies en ce qui concerne la traçabilité, l'importation des producteurs de graines germées ainsi que pour les contrôles microbiologiques à réaliser sur les graines.

Peut-on faire germer tout type de graines ?

Il est préférable d'utiliser des graines à germer bio qui sont exemptes de pesticides.

On pourrait envisager d'utiliser des graines réservées à l'usage alimentaire, par exemple des graines de lentilles classiques mais le taux d'échec sera assez important. En effet, elles subissent un nettoyage par abrasion qui gêne leur pouvoir germinatif.

Attention, certaines graines de légumes comme la tomate ou l'aubergine contiennent des produits toxiques et ne doivent pas être germées.

Il est fortement déconseillé d'utiliser les semences potagères car elles sont la plupart du temps protégées par un enrobage de résidus chimiques.

Quelles sont les graines germées les plus consommées?

La luzerne, les graines de soja vert (les haricots mungo) que l'on appelle communément pousses de soja sont particulièrement prisées.

Les graines germées de lentilles, pois chiches, poireaux, radis sont également très consommées.

Focus sur les lentilles germées

- Leur germination est assez simple. Après un trempage d'environ 10 h pour la lentille verte, il faut compter 48 h de temps de germination.
- Elles sont
- très riches en protéines, en vitamines C et B9.
- 1 portion (environ 75 g) de lentilles germées apporte jusqu'à 7 g de protéines, 12,7 mg de vitamine C (les apports recommandés se situent entre 70 mg et 90 mg), de vitamine B9
- Elles apportent également des quantités intéressantes en vitamine B1, et différents minéraux comme le magnésium, le fer, le calcium, ou le potassium.