

# #1 C'est nous les chef.fes !

## 4<sup>e</sup> cycle d'ateliers cuisine MC NOH et la ferme urbaine

### Cuisiner confiné.es !

#### La répartition idéale des aliments dans notre assiette (avant cuisson)

- Céréales : 50-60g
- Légumes frais de saison : 300g
- Légumineuses ou produits laitiers : 20-30g
- Aliments variés : fruits, herbes, algues, viandes, œufs, poisson, oléagineux (huiles de première pression, noix : noisettes-noix-amandes..., graines : courge-lin-sésame..., pâte : arachides, tournesol...

#### Zoom sur les graines germées :

<http://marieeppe.fr/vertus-graines-germees/>

<https://www.supernourriture.fr/vous-devriez-tremper-vos-graines-et-noix>

<https://pousse-pousse.com/blogs/astuces-ecoresponsables/les-graines-germees-micro-pousses-et-leurs-recettes>

Les graines germées et micro-pousses sont des aliments **naturels bruts et frais**. Elles n'ont subi aucune transformation ce qui en fait des **aliments extrêmement bons pour notre organisme**. Elles apportent **énormément de bienfaits et possèdent beaucoup de vitamines**.

Les graines germées sont des graines qui sont entré dans un processus de germination. Mais la germination, kesako ? C'est le processus par lequel une graine devient une plante. Chaque graine est un concentré d'énergie qui possède en elle tous les nutriments nécessaires pour faire naître une plante ou même un arbre. Ainsi que tous les **nutriments bons pour notre santé** comme **les vitamines des groupes A, B, C, D, E et K**. Les minéraux : **calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, soufre, sodium, phosphore**. Des protéines, des enzymes, des fibres alimentaires, des antioxydants, des acides gras essentiels et acides aminés. Et c'est par ce processus de germination que les vitamines et micronutriments sont synthétisés. En effet les graines non germées ne possèdent pas toutes ces vitamines. Il a été découvert que les graines germées possèdent **600% plus de vitamine C**, **500% plus de vitamine B6**, **200% plus de vitamine B5**, **1300% plus de vitamine B2**, **50% plus de biotine** et **600% plus d'acide folique** que les graines non germées.

Mais quelle est la différence entre les graines germées et les micro-pousses ? En fait les graines germées développent leurs racines mais pas nécessairement leurs feuilles. En général cacher de la lumière elles ne développent pas leurs feuilles et ne profite pas de la chlorophylle. Les micro-pousses sont tout simplement des graines germées arrivées au stade d'avoir des feuilles. Elles sont développées à la lumière dans du terreau, donc elles possèdent des feuilles et donc de la chlorophylle. Elles sont aussi de ce fait beaucoup plus vertes. En général on ne récolte que leurs tiges et leurs feuilles.

#### 4 bonnes raisons de faire germer ses graines :

**Fraîcheur** : Vous les faites pousser dans votre cuisine, vous ne pouvez pas trouver plus frais !

**Écologique :** Faire germer ses propres graines ou les acheter prête à consommer, cela reste une culture locale et biologique ! Prenant peu de place, elles sont en général cultivées proche des points de vente.

**Économique :** À condition de les faire soi-même ! Un sac de semences coûte pas si cher et une cuillère à soupe donne facilement une tasse de germes. Bien moins cher que de les acheter prête à consommer. Cela en fait un légume économique.

**Bon pour la santé :** En se transformant, la graine libère les substances bonnes pour notre corps, de nombreuses vitamines et de nombreux minéraux. En plus les micro-pousses sont riches en chlorophylle. Un mélange graine germées et micro-pousse vous garantit une santé de fer !

## ATTENTION

Lavez régulièrement les ustensiles et vos mains avant chaque utilisation. N'ouvrez qu'une fois par jour le pot à germination. Ne faites pas cuire les graines germées, sinon elles perdent leurs qualités nutritionnelles. Sauf si vous avez un doute avec la prolifération des bactéries dû au processus de germination qui favorise la prolifération de bactéries

Rincer et égoutter soigneusement à l'eau froide juste avant de les consommer et/ou de les ranger au réfrigérateur.

Les graines germées d'aubergine, de rhubarbe, de poivron et de tomate sont toxiques et ne doivent pas être consommées.

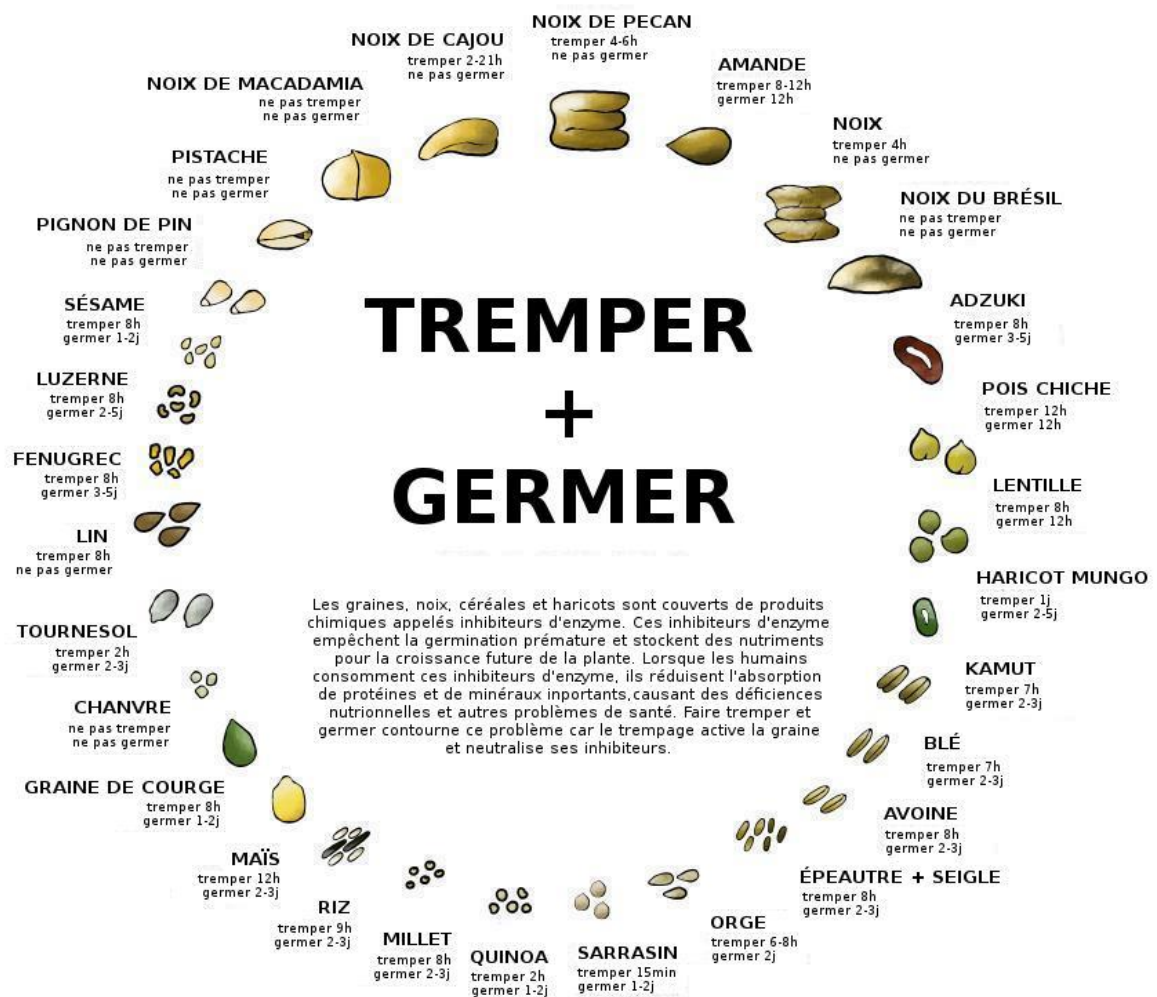
***Les graines germées source de Calcium et de Fer :*** Persil, Tournesol, Brocolis, Lentilles, Haricot mungo, Blé, Chou rouge ...

***Les graines germées source de vitamine C :*** Blé, Avoine, Orge, Luzerne, Moutarde, Sésame, Haricot mungo, Pois, Lentilles, Trèfle, Roquette...

***Graines sources de vitamines du groupe B :*** Fenugrec, Blé, Luzerne (Alfalfa), Moutarde...

- Se munir d'un germeoir vendu en magasin bio ou en fabriquer un soi-même à partir d'un bocal, d'une gaze et d'un élastique, c'est très simple et ludique
- Faire tremper ses graines, entre 2h et 15h selon les graines, une nuit en général
- Rincer les graines, les égoutter et renverser le bocal à 45°c pour éviter toute eau stagnante !
- Rincer les graines une à deux fois par jour et... patience, à partir de 2 ou 3 jours vous pourrez déguster vos premières graines germées, ou alors attendre un peu plus qu'elles soient plus grandes
- Lorsqu'elles sont à maturité, mettre les graines dans un saladier plein d'eau afin de pouvoir filtrer l'enveloppe qui va flotter
- Conserver les graines au frigo 3 à 5 jours dans une boîte hermétique après les avoir bien égouttées. Si elles sèchent faites les tremper pour les réhydrater.

Place maintenant à la dégustation ! Vous pouvez les ajouter à vos **salades, vos jus de légumes, smoothies, soupes ou encore crackers**. N'hésitez pas à les choisir en fonction de leurs saveurs. En cas de petite faim dans la journée avant de passer à table, au lieu de craquer sur des aliments trop gras ou trop sucrés n'hésitez pas à en picorer une poignée. Elles sont très **rassasiantes**. Vous pouvez en manger 2 à 3 cuillères à soupe une ou deux fois dans la journée. Si vous débutez, allez-y progressivement et laissez-vous guider par vos sensations et vos envies.



# LES GRAINES GERMÉES, DES VERTUS PERSONNALISÉES.

## LES GRAINES DE CÉRÉALES

marieepppe.fr

### L'AMARANTE

- lutte contre l'anémie et la fatigue ;
- favorise la lactation des mères allaitantes.

### L'AVOINE

- régule la glycémie et la cholestérolémie ;
- fortifiante, améliore la résistance au froid et à l'humidité (enfants et sportifs).

### LE BLÉ

- fortifie peau, ongles et cheveux
- régénérateur et purificateur, conseillée en cas de fatigue.

### L'ÉPEAUTRE

- très digeste, conseillée pour le sport.

### LE MAÏS

- lutte contre les problèmes urinaires.

### LE MILLET

RARE CÉREALE ALCALINISANTE.

- stimule le travail intellectuel
- lutte contre anémie, fatigue, problèmes articulaires.

### L'ORGE

- lutte contre le vieillissement (protège des radicaux libres) ;
- aide à lutter contre ostéoporose.

### LE QUINOA

L'UN DES VÉGÉTAUX LES PLUS NUTRITIFS

- très digeste ;
- conseillée aux mères allaitantes et enfants.

### LE RIZ

- très digeste (riche en fibres et amidons assimilables).

### LE SARRASIN

- élimine les toxines ;
- régule la cholestérolémie ;
- renforce le système immunitaire.

### LE SEIGLE

- conseillée aux personnes souffrant d'artériosclérose (riche en antioxydants).

## LES GRAINES DE LÉGUMES/LÉGUMINEUSES

### L'ALFALFA

- possède des vertus reminéralisantes, régénérants, tonifiantes, détoxiquantes et anti-stress ;
- lutte contre les troubles de la ménopause et l'ostéoporose.

### LE FÉNUGREC

- hypoglycémiant ;
- fortifie les cheveux.

### LES LENTILLES

- très digestes ;
- conseillées aux mères allaitantes.

### LE POIS CHICHES

- lutte contre les problèmes urinaires ;
- très énergétiques.

### LE RADIS

- désintoxique le foie et draine les reins ;
- stimule le transit intestinal ;
- décongestionnant et antioxydant.

### LE SOJA OU L'HARICOT MUNGO

- améliore la circulation sanguine ;
- stimule le pancréas et désintoxique le foie ;
- lutte contre l'anémie.

## LES GRAINES DE MUCILAGE

marieepppe.fr

### LE BASILIC

- possède des propriétés antispasmodiques, diurétiques et sédatives ;
- aide à lutter contre la migraine et l'insomnie.

### LE CHIA

- possède des vertus antioxydantes ;
- prolonge la sensation de satiété par son fort taux d'absorption d'eau.

### LE CRESSON

- possède des vertus désintoxiquantes, dépuratives, reconstituantes, stimulantes ;
- contient un antibiotique naturel.

### LE LIN

- facilite le transit intestinal ;
- soulage certains symptômes de la ménopause.

### LA MOUTARDE

- favorise la digestion (diurétique, laxative) ;
- contient un antibiotique naturel ;
- régénère la flore intestinale.

### LA ROQUETTE

- énergétique ;
- possède des vertus dépuratives et stimulantes.

## LES GRAINES D'OLÉAGINEUX

### L'AMANDE

- possède des vertus reminéralisantes, régénérants, tonifiantes, détoxiquantes et anti-stress ;
- lutte contre les troubles de la ménopause et l'ostéoporose.

### LA COURGE

- hypoglycémiant ;
- fortifie les cheveux.

### LE SÉSAME

- lutte contre les problèmes urinaires ;
- très énergétiques.

### LE TOURNESOL

- désintoxique le foie et draine les reins ;
- stimule le transit intestinal ;
- décongestionnant et antioxydant.

## **Velouté butternut- topinambour et ail rôti**

- ½ butternut
- 4 beaux topinambours
- 5 belles gousses d'ail
- 1 oignon
- Bouillon instantané (maison)
- Sel, poivre, muscade
- Graines de tournesol germées ou crème ou lait

Couper les topinambours et le butternut grossièrement après les avoir bien nettoyer. Pas besoin de les peler s'ils sont bio !

Couper l'oignon en grosses rondelles et le faire revenir dans la casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajouter ensuite le bouillon instantané fait maison, puis le butternut et topinambour. Laisser encore chauffer quelques minutes en touillant régulièrement avant d'ajouter de l'eau, juste assez pour recouvrir les légumes.

Laisser cuire à couvert 30 minutes. Pendant ce temps mettre les gousses d'ail pelées au four pour les rôtir (profiter d'un autre plat qui cuit). Puis vérifier l'état de cuisson des légumes.

Mixer si cela semble convenable en y ajoutant 3 càs de graines de tournesol germées (ou au minimum trempées quelques heures avant) qui amèneront du crémeux (on peut remplacer par de la crème ou du lait végétal).

Possible de torréfier quelques noix avant de servir ou d'y ajouter des graines germées par-dessus au moment du service !

## **« Pizza » de butternut au four**

- Tranches de 2cm de butternut pelé
- Fromage râpé, fromage d'abbaye, brebis ou bleu
- Herbes aromatiques

Peler le butternut et couper des tranches de 2 cm d'épaisseur. Les déposer sur un plat allant au four et les badigeonner d'huile, sel et herbes séchées. Mettre à 180°C pour 20 min. Au bout de 20min, ajouter le fromage au milieu et remettre au four pour 10 min.

Au moment de servir ajouter des graines germées dessus pour un peu de fraîcheur et croquant.

## **Salade de quinoa aux choux de Bruxelles rôtis et aux noisettes**

- Une vingtaine de choux de Bruxelles
- 2 poignées de noisettes
- 1 verre de quinoa
- Sauce : sauce soja, moutarde à l'ancienne, purée d'oléagineux, huile et vinaigre de cidre

Laver les choux de Bruxelles. Les couper en deux et disposer sur une lèchefrite. Arroser d'huile d'olive et de vinaigre. Parsemer de sel. Mélanger à pleines mains. Cuire au four à 180°C pendant 25 mn.

8 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les noisettes placées dans un petit plat à gratin, afin de les toaster. Laisser tiédir.

Cuire la quinoa pendant 10 mn dans le double de son volume d'eau bouillante salée. Couvrir et laisser gonfler, puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Verser dans un saladier et ajouter les demi-choux de Bruxelles et les noisettes concassées.

Mélanger 1 c. à café de vinaigre, la purée de noisette, la sauce soja, la moutarde, et l'huile pour obtenir une sauce fluide. Napper la salade de sauce et servir.

## Banana bread

- 4càs de sucre brun
- 2 càs de sucre blond
- 60ml huile de tournesol ou autre huile neutre
- 1 yaourt nature
- 1 œuf
- Vanille liquide s'il y a sinon tant pis !
- 3 bananes écrasées
- 200g de farine de blé
- 1càc bicarbonate de soude
- Cannelle
- Noix de muscade
- Noix hachées ou chocolat pour les gourmands !
- Sel

Mélanger tous les ingrédients frais aux ingrédients secs pour obtenir une pâte homogène.

Verser la pâte dans un moule à gâteau ou à cake, cuire au four à 160°C pendant 50 à 60min