# Alimentation saine : les graines germées dans vos assiettes

Les graines germées savez vous ce que c'est ?  Les utilisez vous dans vos plats ? Nous connaissons tous la version « adulte » des légumes. Mais nous ne savons pas tous que nous pouvons consommer les légumes sous forme de graines germées. Il en existe de différentes catégories et elles présentent des intérêts santé indéniables  et sont vraiment délicieuses au goût.

**Bienfaits des graines germées**

Les graines germées concentrent toute la vitalité de la plante. Vous pouvez en consommez tous les jours à raison de 2 à 3 cuillères à soupe.

Elles sont très riches en nutriments acides aminés, vitamines et enzymes. Elles vont permettre de donnez un véritable tonus et retrouver de la vitalité.

Vous pouvez les mélanger dans vos plats comme les salades par

exemple mais attention pour que les graines germées gardent leur propriétés il ne faut pas les faire cuire.

**Où trouver les graines germées ?**

On peut les trouver principalement dans les magasins bio mais vous devriez songer à les faire vous-mêmes. C’est simple pour faire germer les graines il vous suffit d’un germoir ou d’un pot de verre dont vous aurez percé de trous. , d’eau et de la patience car il faut 5 ou 6 jours pour la germination.

1 Lavez vos graines

2 Faites les tremper dans de l’eau pendant une nuit puis égouttez les et placer les dans un germoir ou un bocal en verre

3. arrosez chaque jour

**Quelques idées de graines germées**

Céréales : blé, sarrasin

Légumineuses : lentilles, pois chiches

Légumes : radis, poireau

Aromates moutarde, fenugrec

Oléagineux : tournesol sésame

Pour en savoir plus consultez la vidéo ci-dessous