

Semaine du goût du 15 au 25 septembre 2016: Atelier légumineuses

Faire germer des graines légumineuses



1. Choisissez un haricot ou une variété de légumineuse à faire germer.

La graine germée la plus connue est peut-être la pousse de soja. Les graines germées légumineuses avec leur protubérance sont très nutritives et délicieuses. Voici quelques idées de légumineuses à faire germer

- Les lentilles, vertes ou marron
- Les pois chiches
- Les haricots mungo ou « pousses de soja »
- Les haricots verts



2. Faites tremper les graines dans l'eau tiède.

Prenez 50 g de haricots (ils grossissent lorsqu'ils trempent et germent). L'eau ne doit pas être trop chaude, juste tiède au toucher. Faites tremper les haricots dans votre récipient pendant 12 heures au moins

Les graines vont en général gonfler, assurez-vous qu'il y ait assez d'espace dans le récipient pour qu'elles soient à l'aise et complètement immergées dans l'eau.

3. Laissez germer pendant au moins trois jours.

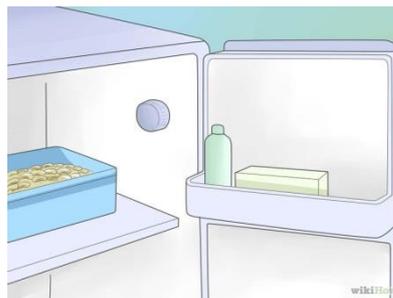
Rincez les haricots deux fois par jour et mettez le récipient à l'envers pour les égoutter au mieux lorsqu'ils germent. Parfois le premier ou deuxième jour vous devez remuer un peu le récipient pour décoller les coques des haricots. Vous pouvez ajouter un peu d'eau et remuer avec vos mains pour aider le processus. Si les coques restent en place, ne vous inquiétez pas. Elles seront faciles à retirer avant de les manger.



Les haricots Adzuki ont besoin d'environ 4 jours pour germer complètement et être savourés au mieux. Donnez-leur un peu plus de temps.

4. Séchez bien les graines germées et mettez-les au frigo.

Lorsqu'elles sont germées, retirez-les du récipient, séchez-les complètement et retirez les coques restantes (vous pouvez aussi les laisser). Mettez-les dans un autre récipient propre et allant au frigo et conservez-les quatre à cinq jours au maximum.



Les pousses de soja ou graines de haricots sont particulièrement savoureuses dans des soupes de bouillon, des soupes vietnamiennes ou d'autres plats épicés. Elles sont aussi parfaites en salade ou en sandwich.