

# Graines germées de betterave



“ Allez hop'là, je suis dans ma période de graines germées...”

## Les Ingrédients :

(Pour 50 petites galettes) :

- 1 à 2 c. à soupe de graines à germer de [betterave](#)
- Eau
- Bocal

## Les Étapes :

Faites tremper 1 à 2 c. à soupe de graines de betterave, pendant 6 à 12 heures. Rincez-les. Égouttez-les puis déposez-les dans un germoir que vous déposerez dans une pièce tempérée et bien éclairée (à l'abri de rayons directs du soleil). Rincez plusieurs fois par jour (3 à 4 fois par jour en été ou 1 à 2 fois par jour en hiver).

Laissez germer les graines de betteraves entre 6 et 12 jours ou jusqu'à ce que les pousses aient atteints 3 à 5 cm de long et que de petites feuilles se soient formées.

Récoltez, rincez puis enlevez la peau des graines avant de les consommer.

Elles se conserveront jusqu'à une semaine au frais dans un contenant hermétique. Pensez à déposer une feuille de papier absorbant dans le fond du contenant.

## Et Que Dire De Plus ?

→ Les recettes à base de [graines...](#)