

Graines germées de fenugrec



“ Olfactive et très facile à faire germer. Elle a une odeur douce et épicée qui s’approche de celle du miel ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 1 bocal de 500 ml) :

- 1 à 2 c. à soupe de graines à germer fenugrec
 - Eau
 - Germeoir de type bocal en verre
- et en plastique alimentaire (ou germeoir fabriqué à l’aide d’un bocal, d’un élastique et d’une gaze)

Les Étapes :

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

Laissez germer les graines entre 3 à 6 jours ou jusqu’à ce que les pousses aient atteint 2 cm de long. Vers le 3e jour de germination et au moment du rinçage, enlever les peaux (brun-beige) des graines de fenugrec germées qui flottent à la surface du bocal lorsque celui-ci est rempli d’eau.

Une fois germées, rincez puis enlevez le maximum de peaux. Déposez les pousses dans un contenant en verre dans lequel vous aurez préalablement enfoncé une feuille de papier absorbant.

Les germes de luzerne se conserveront jusqu’à une semaine au frais. Pensez à changer la feuille de papier absorbant aux deux jours. Prenez soin de rincer les graines germées aux deux jours et juste avant leur consommation.

Et Que Dire De Plus ?

- Fabriquez votre germeoir de type ‘bocal en verre’ à l’aide un bocal en verre et d’une gaze (ou tulle) doublée et maintenue en place à l’aide d’un élastique.
- Intégrez les germes dans vos salades, sandwiches, sur les soupes, jus...
- Les [graines à germer](#)...
- [Salade de scarole, graines germées de luzerne et fenugrec et chips de betteraves.](#)