

Graines de radis germées



“ Une graine santé très concentrée en goût de radis ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 1 bocal de 500 ml) :

- 1 à 2 c. à soupe de graines à germer de radis
- 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 radis, pendant 12 heures (1 nuit). Rincez-les abondamment. Égouttez-les puis déposez-les dans un germeoir que vous déposerez (ouverture vers le bas) 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 2 fois par jour en hiver.

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

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

Les germes de radis 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 ?

- [Endives aux pommes et aux germes de radis](#)
- 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...](#)