





J'ai testé pour vous le seed sprouter, germinateur de poche pour manger des graines germées. Voici donc quelques photos étape par étape de la germination de graines comestibles.



## seed sprouter

Simply sow, rinse and grow  
Einfach säen, ausspülen und wachsen lassen  
Semez, rincez, et regardez-les pousser

**STEP 1**  
Soak a small amount of seed overnight. Spread seeds over the clear trays of the Seed Sprouter. Rinse seeds thoroughly under the tap.

**SCHRITT 1**  
Eine kleine Menge Samen über Nacht einweichen. Den Samen dünn auf den durchsichtigen Keimgerätschalen verteilen. Samen sorgfältig unter laufendem Wasser ausspülen.

**ETAPE 1**  
Faites tremper une petite quantité de graines toute la nuit. Etalez les graines sur un étage propre du germoir. Rincez les graines abondamment sous le robinet.

**STEP 2**  
Stack trays and place shallow tray on top. Slowly pour water through the shallow tray onto the seeds below.

**SCHRITT 2**  
Die Schalen aufeinander setzen: erst die braune Schale, dann die durchsichtigen Schalen. Mit der flachen braunen Schale abschliessen. Langsam Wasser durch die flache Schale auf die unteren Samen gießen.

**ETAPE 2**  
Empilez les étages et placez le couvercle. Versez de l'eau doucement à travers le couvercle, afin d'arroser les graines situées en-dessous.

**STEP 3**  
Drain excess water from base tray. Rinse and drain sprouting seeds twice a day. This is important to avoid seeds going mouldy.

**SCHRITT 3**  
Entwässern das flache Wasser aus der untersten Schale zweimal täglich. Keimsprossen auswaschen und entwässern. Wichtig, um Samenschimmel zu vermeiden.

**ETAPE 3**  
Retirez l'excès d'eau de la partie basse du germoir. Rincez et drainez les graines 2 fois par jour. Il est important d'éviter que les graines moisissent.

**STEP 4**  
After 2-7 days your sprouting seeds will be ready to eat. Sprouting seeds can be stored in the refrigerator for 3-4 days.

**SCHRITT 4**  
Keimsprossen können bereits nach 2-7 Tagen verzehrt werden. Keimsprossen können 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**ETAPE 4**  
En 2 à 7 jours, vos graines seront prêtes à consommer. Les graines à consommer germées peuvent être conservées dans le réfrigérateur pendant 3 à 4 jours.















C'est simple, on arrose deux fois par jour et ça pousse tout seul... C'est bon et diététique, c'est très nourrissant.

## **Présentation de quelques graines à germer**

*par ordre alphabétique, pour se faire une idée de la taille des graines, le nombre de graines par gramme est indiqué (gr/g)*

1. [Alfalfa](#) ou [Luzerne](#) : petite graine ronde jaune ou brune. (300 gr/g). La Luzerne est une des semences les plus faciles à faire germer et une des plus complètes nutritionnellement. Elle est couramment utilisée pour le mélange avec les graines à mucilage comme la Cressonnette ou la Moutarde. Son germe régulier et bien serré en deviendra le support et elle absorbe le mucilage. Riche en protéines, sels minéraux, (calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore), vitamines A, B1, B2, B12, C, D et E.
2. [Amarante](#) : apparentée au quinoa, anciennement utilisé par les Aztèques; elle est très riche en protéines. La graine minuscule de couleur jaune donne un jet de belle couleur

rose-rouge à saveur sucrée très particulière. Elle contient 2 fois plus de fer et 4 fois plus de calcium que le blé dur. Vitamines A et C. calcium, fer.

3. [Azuki](#) : petit haricot d'origine asiatique, où il est cultivé depuis des siècles. L'Azuki a une jolie couleur rouge (20 gr/g) et offre un germe court blanc. Il germe très bien avec des graines de la récolte de l'année. Réputé pour sa richesse en protéines, vitamines B1, B2, fer, calcium et potassium.
4. [Avoine](#) : très riche en substances grasses, hydrates de carbone et sels minéraux (sodium, fer, calcium, magnésium phosphore), il est très utile en cas de manque de tonus musculaire, nerveux ou psychique. Aliment type des régions nordiques et saisons froides.
5. [Basilic](#) : Graine à mucilage. (800 gr/g) Plante aromatique et médicinale originaire de l'Inde. Idéal pour aromatiser les plats méridionaux. Rq personnelle; pas facile à faire germer en cas de basse température
6. [Blé](#) : Céréale à la valeur nutritive des plus complètes. Utilisez des graines entières pour la germination. (40 gr/g) la graine germée a un goût légèrement sucré et agréable, que l'on peut consommer dès le 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> jour, à l'apparition du germe (petit point blanc). Le blé germé est la substance la plus riche en vitamine B1 : à poids égal il contient de 10 à 20 fois plus de vitamine B1 que la viande. 20 gr de blé germé fournissent la moitié de la ration journalière en vitamines B1. Contient des Protides, glucides et tous les sels minéraux : Calcium, Cuivre, Fer, Sodium, Zinc ... + vitamines B1, B2, B3, B5 et B9. (Ne pas confondre le blé germé avec le germe de blé, partie germinative du grain de blé, que l'on extrait pour en faire une huile)
7. [Brocoli](#) : petite graine ronde de brun roux à brun foncé.
8. [Carotte](#) : très petite graine gris-brun (800 gr/g). La carotte germée a un goût très amer. Il est intéressant de la mélanger à des variétés plus neutres comme l'alfalfa. Riche en sels minéraux et vitamines B, C, D et E. C'est également le légume le plus riche en carotène (provitamine A).
9. [Carvi](#) : Plante bisannuelle de la famille du cumin, le carvi est utilisé comme une épice. (250 gr/g). Utilisé par les Romains contre les maux d'estomac. En germination, il faut utiliser des graines récentes.
10. [Céleri](#) : petite graine. vitamines B1, C.
11. [Chicorée](#) : petite graine de forme allongée, (650 gr/g).(brin de paille) au goût très amer !. Il est conseillé de la mélanger à des variétés plus neutres comme l'alfalfa. La chicorée aide la digestion tout en stimulant la production de la bile. Elle est tonique et laxative. Sels de potassium, vitamines C, K, P.
12. [Chou chinois](#) : (450 gr/g) comme le chou vert, le chou chinois est riche en Sodium, Potassium et vitamines A, B2, B3 et C. Le germe de chou chinois a un goût très agréable et une couleur vert prairie.



13. [Chou rouge](#) : petite graine ronde et brune (400 gr/g), elle donne un germe d'une magnifique couleur fuchsia à tige blanche avec deux folioles vertes. Le chou rouge a la particularité de ne pas être indigeste. Riche en calcium et soufre, il contient aussi du fer, du magnésium, du zinc ainsi que des vitamines A, B1, B2, B3 et C.
14. [Chou vert](#) : graine ronde plus petite encore que celle du chou rouge (450 gr/g). Connu depuis 4 000 ans en Europe, le chou vert s'est répandu à grande échelle au Moyen Âge. Apprécié pour ses vertus médicinales, il fut intégré à l'alimentation surtout dans les soupes. Riche en soufre, potassium, vitamines A, B1, B3 et C.
15. [Courge](#) : 10 h de trempage
16. Cressonnette : Graine à mucilage (450 gr/g), la Cressonnette peut être considérée comme une [épice](#) fraîche. Lors de la pousse, arroser délicatement pour ne pas croquer ses feuilles sous le poids de l'eau. Vitamines A, B1, B2, B3, C, E. minéraux : calcium, fer, magnésium, phosphore.
17. [Cresson alénois](#) : Graine à mucilage, à saveur piquante. Dépuratif, stimulant; antiscorbutique par sa richesse en vitamine C, le cresson contient aussi de la vitamine A, B1 et B2, ainsi le carotène (provitamine A)
18. [Cumin](#) : Graine plate et courbée en forme de lune, (250 gr/g), le cumin a un goût à tendance amère. Cette plante annuelle est utilisée comme épice. Au Moyen Âge, on l'utilisait dans la cuisine contre les flatulences. En germination, il faut utiliser des graines récentes.
19. [Daïkon](#) : Sorte de rave, aussi appelée Radis du Japon. La semence est plus grosse (80 gr/g) que celle du radis à bout rond et son goût est plus prononcé. Le Daïkon accompagne parfaitement les [fromages](#) ou se mêle aux endives ou tomates dans une salade. Avantage : il permet aux personnes sensibles de l'estomac de manger épicé.
20. [Épeautre](#) : espèce de blé à épi carré. Céréale très ancienne qui s'accommode des climats rudes. Elle a approximativement les mêmes vertus que le blé. Sa graine est plus difficile à retirer des balles. (enveloppes extérieures)
21. [Fenouil](#) : Le fenouil est une graine germée à la saveur anisée. (200 gr/g) Les Romains l'utilisaient pour lutter contre la fièvre. Très digestif. Il est difficile de trouver une bonne race de graine. Riche en Fer, Calcium, Manganèse et vitamines A et C.
22. [Fenugrec](#) : (de « foin grec ») ou trigonelle. Semence très ancienne qui était déjà utilisée du temps des Pharaons. Sa graine aplatie, de grosseur moyenne (85 gr /g) allant du jaune au beige. Germé, le fenugrec se présente sous forme d'une tige blanche qui vire au beige et se termine sur un tégument\* plus foncé. La graine germée a un goût fort et un peu amer. Très prisé pour ses effets curatifs, notamment contre l'anémie, pour la circulation du sang, comme dépuratif du foie, stimulant du pancréas. Riche en vitamines A, B1, B2, B3, B5, D. minéraux : fer, phosphore.
23. [Kamut](#) : riche en protéines, en minéraux (fer, potassium, sodium) et en vitamines : B1,

B2, B3, B5, B6, B9, E.

24. **Lentille** : les lentilles, nourriture substantielle, très digeste, sont riches en protéines et en fer. Elles contiennent les vitamines A, B1, B2, B3, B6, C ainsi que les sels minéraux de phosphore, manganèse, zinc.
- Lentilles blondes : À l'inverse des Lentilles roses et vertes, la semence des lentilles blondes est plate (40 gr/g).
  - Lentilles roses : (30 gr/g) pour la germination, il faut absolument utiliser des graines non cassées. Germées, elles sont très croquantes. Les Lentilles germées gardent l'aspect de la semence, à la différence qu'elles présentent un germe vers le haut. Celui-ci se terminant par deux petites folioles étoilées et par deux racines vers le bas. À consommer en entier. Riches en Fer et Calcium.
  - Lentilles vertes : (40 gr/g) même particularité que les lentilles roses. On remarque sa couleur verte quand la graine germée a perdu son tégument. Leur goût est moins prononcé que les lentilles roses.
25. **Lin** : Le **Lin** ou Linette est une graine à mucilage. Petite graine ovale et brune (300 gr/g). Le **lin**, émoullit et laxatif doux, diurétique et adoucissant est conseillé dans les inflammations des voies digestives et urinaires. Dès qu'apparaissent deux folioles, qui s'ouvrent en laissant tomber les téguments, les pousses de graines germées sont prêtes à être consommées.
26. **Maïs** : originaire d'Amérique du Sud, c'est une plante caractéristique des régions et saisons chaudes. Modérateur de la glande thyroïde. Recommandé pour sa valeur en protéines, hydrates de carbone, vitamine B et E.
27. **Millet** : petite graine sphérique jaune. Trempage : 8 h, germe en 2, 3 jours. C'est la céréale la plus riche en vitamine A, et riche en phosphore, magnésium, fer. Petite graine jaune, ronde.
28. **Moutarde** : graine à mucilage. (200 gr/g) À saveur piquante, l'on trouve trois variétés de Moutarde. La Moutarde blanche est la plus facile à trouver, la Moutarde blanche orientale est une semence plus petite et la Moutarde noire est la plus épicée. Les graines de moutarde stimulent l'estomac et empêchent les fermentations putrides grâce à leurs huiles essentielles aromatiques et antiseptiques. D'ailleurs, la moutarde a une odeur particulièrement forte et désagréable au trempage, dont il ne faut pas s'inquiéter ! Riche en Calcium, Soufre, Phosphore, Potassium et Fer. Elle contient des vitamines A, B1, B2 et C.
29. **Navet** : On extrait de ses graines une huile adoucissante et laxative, utilisée aussi en usage externe pour la cicatrisation des plaies. Le navet est un légume riche en sels minéraux et oligo éléments (Soufre, Phosphore, Chlore, Sodium, Potassium, Magnésium, Calcium, Fer, Zinc, Cuivre, Manganèse, Iode) et en vitamines A, B3, B6, C et E.

30. [Nigelle](#) : Le goût de la Nigelle est poivré. Sa graine noire ressemble à celle du poireau (200 gr/g). Originnaire du Moyen-Orient. En Inde et en Égypte on l'utilise comme poivre doux. Germé, son goût devient plutôt amer.
31. [Oignon](#) : La graine d'oignon ressemble à celle du poireau, mais est plus grosse (250 gr/g) L'oignon, originaire du nord de l'Asie, est cultivé depuis plus de cinq mille ans et est actuellement présent sous toutes les latitudes, sous divers climats (aussi bien au Niger qu'en Finlande). Les Grecs lui attribuaient de grandes vertus thérapeutiques. On y trouve du Zinc et du Soufre. Il est très riche en vitamines C.
32. [Orge](#) : L'orge est une bonne céréale pour la fabrication du malt (céréale germée, séchée) ou la farine de malt (malt moulu). Le malt est tonique de l'estomac, agent de la nutrition, et contient de la vitamine B12. L'orge germée, légèrement torréfiée puis moulue remplace le [café](#).
33. [Persil](#) : petite graine striée vert clair. Le persil a un temps de germination assez long, de 10 à 12 jours. Il est très riche en vitamines C. Le persil germé a le même goût en plus doux que le persil mature.
34. [Poireau](#) : Très petite graine noire, (450 gr/g) la semence de Poireau a un processus de germination extrêmement lent (environ 12 jours). Il donne un germe d'un beau vert fluo et d'un goût piquant de jeune poireau. Plus la germination sera lente, plus la conservation sera longue. Le Poireau est diurétique, riche en Calcium et en Fer, avec aussi de l'iode, du zinc et du cuivre. Vitamines A, B1, B2, B3, B9, C, E.
35. [Pois](#) : Petit Pois : grosse graine, (4 gr/g) le Petit Pois pousse en huit jours. Pour une meilleure digestion, les cuire à moins de 40°. Il a la faculté de diminuer le taux de sucre dans le sang et sa richesse en fibres réduit le cholestérol.
36. [Pois chiche](#) : grosse graine, 4 à 5 graines pour 1 gramme, le Pois Chiche se consomme avec un germe court. Sa consistance est ramollie quand il est germé. Très énergétique, il est riche en Glucides, Protides, Phosphore, Calcium et Fer. Sa teneur en vitamines est quintuplée au bout de trois ou quatre jours de germination. Pour une saveur plus fine, retirer les enveloppes avant la consommation.
37. [Pourpier](#) : petites graines noires qui donnent des germes rosés à pourpre au gout très fin, légèrement sucré).
38. [Quinoa](#) : délicieuse graine riche en protéines, Phosphore, Calcium, Fer et en vitamines B et E. Vous pouvez faire germer le quinoa acheté pour la cuisine, elle germe très bien en donnant après quelques jours un germe jaune clair, qui rougit vers le 5<sup>e</sup> jour. Contrairement à une idée répandue, le quinoa n'est pas une céréale, mais une [chénopodiacée](#) (comme l'[épinard](#)).
39. [Radis](#) : (120 gr/g) désintoxiquant du foie et draineur des reins, le radis convient contre l'obstruction des voies respiratoires et les états congestifs. Le goût poivré de la graine germée en fait un [aromate](#) de choix. Toutes les variétés de Radis peuvent germer, le



Radis à bout rond et le Daïkon étant ceux qui germent le mieux. Attention, comme il fermente assez facilement, il est bon de le rincer plus fréquemment (3 x par jour) et comme il se déshydrate aussi plus facilement de l'humidifier suffisamment. Vitamines B1, C. Minéraux : calcium, fer, zinc.

40. [Raifort](#) : (100 gr/g) Plante sauvage annuelle et originaire d'Europe Orientale. Saveur poivrée. Reconnu pour son pouvoir de ralentir la croissance des [levures](#) et des [moisissures](#). Très riche en vitamine C.
41. [Riz](#) : (35 gr/g) pour la germination, utilisez du riz non décortiqué (riz paddy) et humidifiez-le abondamment (n'oubliez pas, le riz pousse dans des rizières). Sa germination est longue (dix jours). Après la récolte, il est conseillé de le cuire, à maximum 40° afin de le ramollir tout en gardant ses valeurs énergétiques. Riche en amidon assimilable, il contient des éléments minéraux (cuivre, magnésium, phosphore, Soufre, etc ...) ainsi que des vitamines B1, B2, B3, B6, C.
42. [Roquette](#) : Graine à mucilage, (350 gr/g) la Roquette était utilisée par les soldats romains contre la [fatigue](#) et afin d'obtenir plus d'énergie. Ses semences sont riches en huile. La graine germée, au goût relevé contient du Soufre, du sel de Potassium et de Calcium, du Phosphore et de la vitamine C.
43. [Sarrasin](#) ou Blé noir : Graine en forme de tétraèdre (« berlingot ») brun clair à foncé. Germination en 2 à 3 jours. (100 gr/g). C'est une céréale très riche en amidon et acides aminés essentiels. Il est recommandé de le débarrasser de ses téguments avant de le consommer, car ils ne sont pas très digestes. Les graines germées sont généralement consommées moulues, mélangées (pour faire des crêpes par exemple). Vitamines B1, B2, B5, P. Sels minéraux : magnésium, phosphore, calcium, potassium.
44. [Seigle](#) : céréale à conseiller aux personnes qui souffrent d'hyperviscosité sanguine et d'artériosclérose. Riche en protéines et sels minéraux. Vitamines B (?), C, E.
45. [Sésame](#) : plante oléagineuse, donc riche en graisse, mais aussi en protéines. Vitamines A et E.
46. Soja vert ou [Haricot Mungo](#), haricot mungo, taugé : grosse semence verte de forme ovale, (20 gr/g) le Haricot Mungo a besoin de tremper 16 heures dans l'eau avant de germer. Sa richesse en protéines (24 %) et vitamines en ont fait la base de l'alimentation des Asiatiques. Placer le germe dans un endroit plutôt sombre. Les graines germées ont un goût rafraîchissant, bien que certains retirent les enveloppes pour une saveur plus fine. Vitamines A, B1, B2, B3, B9, C, E. minéraux : calcium, phosphore, fer. (À ne pas confondre avec le soja jaune, qui lui doit être cuit avant d'être consommé!)
47. [Tournesol](#) : (20 gr/g). Utilisez des graines décortiquées. Le tournesol peut se consommer tout de suite après un court trempage de 4 h, et l'on peut le consommer tel quel avec son enveloppe. Le tournesol a une germination rapide (2 jours). Germées,

les graines ne peuvent être gardées plus de 24 h! Le tournesol est riche en protéines et en acides gras polyinsaturés.

48. [Trèfle](#) : (300 gr/g) Son aspect est très proche de l'alfalfa, mais d'un vert plus prononcé, le gout semblable. Les Trèfles contiennent les 8 acides aminés essentiels et les vitamines A, C et D. riches en minéraux : Calcium, fer, cobalt, iode, magnésium, manganèse, potassium, phosphore, sodium et zinc.
- trèfle rouge : conseillé en cas de déficit immunitaire. Trempage : 4 à 6 h, durée de germination 5 à 7 jours. Rendement X10.