# GRAINES GERMEES

**Aliment Vitalité par excellence**, les graines germées contiennent des protéines, des acides aminés, des vitamines, des oligo-éléments, des enzymes… en quantité impressionnante. Nous retrouvons beaucoup de vitamines du groupe B et en particulier la B12 dans beaucoup de graines germées. Le Dr Christian Tal Schaller nous rapporte qu’en consommant uniquement des graines germées de tournesol, aucune carence n’a été observée sur plusieurs mois, sur des étudiants. D’ailleurs c’est la plus facile à faire germer. Il suffit de faire tremper une nuit un ½ bol de graine de tournesol (ou plus selon votre besoin) dans l’eau (remplir le bol d’eau) pour avoir le lendemain matin tout plein de vie dans votre petit déjeuner ou vos repas de la journée. **A mettre dans une salade verte ou autres crudités** ou en accompagnement d’un plat chaud avec un filet d’huile d’olive ou encore à mettre directement dans votre assiette, une fois servie. Elles parfument, décorent et nous donnent plein d’énergie !

**Pour faire germer des graines, c’est facile** : faire tremper une nuit dans un pot à confiture 2 cuillères à soupe de graines de votre choix (magasins Bio) couvrir d’eau largement, au moment de la vaisselle du matin, couvrir d’un morceau de tulle avec un élastique pour fermer le pot et vider l’eau. Rincer tous les jours 2 fois (matin et soir). Les graines peuvent se consommer le plus souvent dès le 3ème jour sauf pour le tournesol (ultra rapide !) et les amandes (quelques heures).

Les vitamines, acides aminés, enzymes et oligo-éléments changent en fonction du type de graines. C’est donc intéressant de changer régulièrement et varier.