

🍲 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 72h

Technique de germination maison pour lentilles, blé, soja vert, pois chiches, azuki, fénugrec, radis, épeautre, kamut ou quinoa. Économique et très nutritif.

Monde

INGRÉDIENTS

□ graines

PRÉPARATION

Convient à : lentilles, blé, soja vert (haricots mungo), fénugrec, pois chiches, azuki, radis, épeautre, kamut, quinoa. Conservation : 1 semaine au réfrigérateur en bocaux.

1. Faire tremper les graines pendant 1080-1440 minutes (18 à 24h, 24h pour les pois chiches). La phase de trempage est terminée quand une fine pellicule de mousse apparaît à la surface.
2. Égoutter et rincer à l'eau froide. Placer dans des bols en terre ou en verre à l'air et à l'abri de la lumière directe 72 heures.
3. Rincer toutes les 720 minutes (12h) — toutes les 480 minutes (8h) en été pour éviter le pourrissement. Conserver au réfrigérateur.

Mélanger plusieurs variétés de graines en fin de préparation pour varier les textures.