

.....
**RÉALISER SES GRAINES
 GERMÉES**



**CUISINEZ
 AUTREMENT ...
 les Légumineuses !**

POIS CHICHE :

Temps de trempage initial : 48 h

Temps de germination : 2 jours

Arrosage : 2X/jour

Les pois chiches germés sont prêts à l'emploi dès l'apparition du petit germe.

Intérêts : Très énergétiques, les pois chiches sont réputés avoir des effets thérapeutiques sur les affections des voies urinaires et des propriétés vermifuges.

HARICOTS MUNGO :

Temps de trempage initial : 24 h

Temps de germination : 5 jours

Arrosage : 3X/jour

Placer le germeoir à l'abri de la lumière. A consommer avec un petit germe de 1 à 5 cm, néanmoins complètement germés ils deviennent plus digestes.

Intérêts : Les germes d'haricot mungo aident à la régulation de l'insuline, font baisser la tension et le cholestérol.

Une fois prêt, les germes se conservent au frigo pendant 5 jours.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr