

Table des matières

Rouleaux de printemps végétariens aux germes de soja et leur sauce: photos	4
Paella d'épeautre germé aux algues de Charlie	5
Salade de petit épeautre germé et carnaval de printemps	8
Bibliographie internet	9

ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉTARIENS AUX GERMES DE SOJA ET LEUR SAUCE: PHOTOS



légumes à décrudir: carottes,
courgettes, germes de soja



légumes crus, carotte râpée, germes de
luzerne/poireaux, menthe et ciboulette (ici:
roquette), parfois échalotes (selon goûts)



la même farce en version non-végétarienne,
avec des lamelles de porc cuit au four doux



PAELLA D'ÉPEAUTRE GERMÉ AUX ALGUES DE CHARLIE



Une paella selon les termes de son créateur (Charlie Cascio), plutôt un tabouleh très peu orthodoxe mais si nourrissant et exotique que l'on en mangerait : des graines de céréales germées sont à peine décrudies puis mélangées à quelques légumes crus, des algues trempées, du curry et de l'huile d'olive. Pour des palais informés, bien sûr. J'y ajoute des moules vapeur.

150 g d'épeautre
25 g d'algues iziki
5 g d'algues wakame
25 g d'algues dulse
1 branche de céleri
2 échalotes
1 poivron rouge
1 gousse d'ail
3 tomates
50 g d'olives noires
quelques fils de safran
2 cuill. s. de curry
6 cuill. s. huile d'olive
citron
500g de moules

❶ **GERMER.** Trois jours avant la recette, faites tremper l'es grains d'épeautre toute une nuit dans un bocal en verre. Le lendemain matin, versez-les dans votre version de germeoir. Couvrez. Rincez une à deux fois par jour.

❷ Le jour de la recette, rincez une dernière fois l'épeautre germé. Laissez-le cuire pendant une dizaine de minutes en cuisson douce* (en tout cas jusqu'à ce que le grain soit tendre sous le doigt).

❸ Pendant ce temps, faites infuser dans 2 cuillérées d'eau chaude les fils de safran durant une quinzaine de minutes car, à froid, ils ne donneraient pas tout leur arôme, tout comme le curry. Faites tremper les algues dans de l'eau tiède pendant la même durée, puis égouttez-les et hachez-les grossièrement.

❹ Faites ouvrir les moules à la vapeur douce ou dans une poêle très chaude (dans un fond de vin blanc si vous y tenez). Attendez qu'elles tiédissent pour les décortiquer.

❺ Dans un grand saladier, mélangez le safran avec les algues, l'épeautre germé et cuit et les

légumes : le céleri coupé en petits cubes, le poivron rouge en fines lanières, la gousse d'ail pressée au presse-ail, les échalotes finement émincées, les tomates mondées, les olives noires dénoyautées et coupées en quatre. Ajoutez les moules. Assaisonnez d'huile d'olive et citron, que vous aurez fouettés avec de la pâte de curry. Sous forme de poudre, le curry aurait dû macérer une nuit pour donner le meilleur de lui-même.

Que nos bonnes résolutions de germinations ne vous empêchent pas de mâcher car l'épeautre, bien que germé et précuit, est resté un aliment qui demande tant de mastication qu'on exclut de présenter ce plat en repas d'affaires ou de retrouvailles bruyantes en famille. Cette recette est impraticable en réception. Comme j'étais jeune quand j'ai intégré cette recette dans *Cuisine Nature... Saine et Sereine*, je suivais encore l'école crudivore so-sotte qui ne cuit pas les céréales à cœur, toutes germées qu'elles soient. Maintenant que je suis grande, je peux vous prévenir contre de telles petites dérives inopportunes. Tout au moins vues depuis le tréfonds de votre petit corps. Le mental, lui, s'en sort toujours !

Cette recette est extraite d'un cours de cuisine végétarienne du crudivore passionné qu'est (qu'était ?) Charlie Cascio. On pourrait aussi ajouter au point 4 du saumon ou des crevettes pour se rapprocher de l'idée de la paëlla. Ce qui non seulement rassurerait notre esprit, mais aussi nos petites cellules. Avez-vous déjà songé qu'aucune société humaine n'a jamais prospéré sans aucun produit animal ? A nouveau, ce sujet est plus longuement discuté dans mes livres plus théoriques. L'épeautre germé et les algues nous apportent bien sûr des acides aminés de qualité... à condition de disposer d'un organisme en superforme et particulièrement adapté aux protéines végétales. Ce sont les mêmes algues que l'on utilise pour le *Caviar d'algues* (recette

dans *Mes Recettes Antifatigue*).

Même si la céréale ne germe pas réellement pour des raisons techniques (vous n'avez pu attendre les trois ou cinq jours), elle sera déjà attendrie et plus digeste, certainement plus riche en nutriments.

Siouplait, n'écoutez pas les aventureux du crudivorisme qui vous font manger du quinoa germé non cuit, sauf pour une à deux cuillerées par jour. Toutes les céréales germées demandent cuisson, sauf si vous mâchez 70 fois chaque bouchée. Et encore! Je revois en pensée ce grand échalas décharné des Cévennes, au teint tout gris, qui me chantait avec conviction l'utilité de manger les châtaignes crues. Alors qu'elles y sont cuites par tradition... avec raison.

SALADE DE PETIT ÉPEAUTRE GERMÉ ET CARNAVAL DE PRINTEMPS



Mélangez des légumes de saison crus ou cuits en cuisson douce avec de l'épeautre en grains, germé et cuit. Ajoutez de l'Huile Parfumée, des herbes fraîches ciselées et un filet d'huile d'olive ou un peu de l'une de vos sauces créatives confectionnée avec des herbes fraîches.

200 g d'épeautre

250 g d'haricots
verts

6 petits oignons
blancs

2 branches de céleri
émincées

4 carottes

laitue croquante en
chiffonnade*

4 navets

2 gousses d'ail

chiffonnade : roulez
très serré les feuilles
(de laitue, d'épinard,
etc.) avant de les
couper en fines lanières

❶ Si vous n'avez pas d'épeautre germé, faites au moins tremper l'épeautre la veille dans un grand volume d'eau pour qu'il soit prégermé. On devrait déjà voir poindre le germe dans certaines graines.

❷ Faites cuire l'épeautre dans trois fois son volume d'eau avec une algue, à tout petit feu et à couvert, pendant 30 minutes, sans jamais découvrir la casserole et sans mélanger : c'est ainsi que vous obtiendrez des céréales non collantes. Laissez refroidir.

❸ Faites cuire à la vapeur douce les haricots en tronçons, le céleri et les navets pelés et émincés pendant 10 minutes

Ajoutez ensuite les oignons blancs en lamelles, qui cuiront les dernières 5 minutes.

❹ Mélangez à l'épeautre tous ces légumes, la laitue en chiffonnade* et les carottes fraîchement râpées. Ajoutez la gousse d'ail finement émincée et des herbes de votre meilleur goût. Terminez par un fin filet d'huile et du citron

BIBLIOGRAPHIE INTERNET

- ≈ Les divers articles sur la germination de l'excellent Tom Billings, chez Chetday: *Sunflower sprouts and greens* (les germes et pousses de tournesol - <http://chetday.com/sunflower.html>); *Sprouting: A Brief Overview on How to Sprout* (Germinations: court aperçu technique - <http://chetday.com/sprouts.html>); *Sprouting large Beans: Problems* (Problèmes lors de la germination de grosses légumineuses - <http://chetday.com/largebeans.html>); *Legume Sprouts: Friend or Foe?* (Germes de légumineuses: amis ou ennemis? - <http://chetday.com/legumesprouts.html>);
- ≈ Dossier de Laurence Livernais-Saettel, diététicienne www.dietobio.com/dossiers/fr/graines_germees/
- ≈ Chez le producteur de graines Meli-Jo www.melijor.org/questions.htm
- ≈ Les graines germées chez Naturosanté www.naturosante.com/rubriques/conseils/conseil.php?25
- ≈ perso.wanadoo.fr/institutsanteglobale/graines
- ≈ Sur le site de Living Foods. "*Educating the world about the power of living and raw foods*"... Yiiiiiks... Les living-foodists sont souvent de jeunes âmes fort excessives. M'enfin, bon, allez donc y jeter un coup d'œil ..www.living-foods.com
- ≈ Faites un petit tour régulièrement sur ma page de Liens, en cherchant le terme «germes» et «cru».