

La Germination

Lentilles, Haricots, Pois mongo, Pois chiche, Soja

FB.10

« La base d'une alimentation personnalisée »

Les Légumineuses

→ Dans un bocal à germer ou dans un saladier déposer

- 1 volume de légumineuse

- 4 volumes d'eau

Laisser tremper 12 heures jeter l'eau et laisser s'égoutter les légumineuses.

Laisser **passer** 12 heures et remouiller les **légumineuses**.

Couvrir avec un linge pour obscurcir.

Après 2 jours la germination a débutée.

Cuire de quelques minutes (lentilles) à ½ heure (pois chiche).

Ajouter à l'eau de cuisson des pois chiches 1 pointe de couteau de bicarbonate de soude ou un morceau d'algue laminaire (Kombu).

Intérêt : *Augmente le potentiel enzymatique et donc la biodisponibilité et facilite la digestion des légumineuses*