

- FICHE RECETTE N°2 -

MES GRAINES GERMEES MAISON

INGREDIENTS

GRAINES DE VOTRE CHOIX
ICI, LENTILLES ET FENUGREC

MATERIEL

2 POTS EN VERRE
2 GAZES
2 ELASTIQUES
1 PASSOIRE

1. Immerger les lentilles et le fenugrec dans de l'eau fraîche pendant plusieurs heures dans deux pots en verre séparés (attendre 6h pour les petites graines, 12h pour les plus grosses).
2. Filtrez avec une passoire fine et rincez les graines.
3. Remettez les lentilles et le fenugrec dans leurs pots en verre (pas plus de 3 cuillères à café par pot).
4. Recouvrez les pots avec une gaze et fermez bien avec un élastique.
5. Inclinez les pots la tête en bas pour que l'eau puisse s'évacuer et laissez les pots à la lumière et à température ambiante.
6. Rincez vos graines une fois par jour : retirez la gaze, immergez les graines dans l'eau fraîche puis filtrez avec une passoire fine en les rinçant une nouvelle fois. Egouttez bien. Remettez les graines dans leur pot et refermez avec la gaze.
7. Une fois germées et prêtes à consommer, conservez les graines dans leur pot (vérifiez qu'il n'est pas trop humide) et fermez-le hermétiquement avec un couvercle. Elles se conservent au frais entre 3 et 5 jours.

