

Types	AROMATIQUES		
Graines	Carvi	Coriandre	Cumin
Goût	Son goût est particulier, légèrement anisé. Sa saveur un peu âcre ne laisse jamais indifférent !	Légèrement sucré, agréable et rafraîchissant.	Piquante, un peu amère et très parfumée.
Aspect	De couleur marron clair, c'est une graine plate	Rondes et creuses de couleur marron clair.	Graine fine plate et courbée en forme de lune.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	13	10	13
Arrosage (Fs x jr)	2	2	2
Nutriments	Le carvi facilite la digestion et le transit intestinal. Il est utilisé pour ses propriétés stimulantes, antispasmodiques, expectorantes et fortifiantes. Le carvi est conseillé en cas de règles douloureuses et favorise la lactation	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, K sels minéraux (calcium, fer, phosphore, potassium, soufre), oligo-éléments (cuivre).	Renforce le système immunitaire, favorise la lactation des mères allaitantes.
Préparation/cuisine	Famille du cumin, utilisé comme épice. Carvi, cumin et nigelle ne germent bien que si leurs graines sont de récolte récente. Les graines de carvi s'entendent bien avec les pommes de terre, le chou sous toutes ses formes, les carottes, les betteraves et les champignons ainsi qu'avec les saucisses et les viandes grasses (mouton, porc, canard, oie).	Généralement utilisées entières pour parfumer les saumures, macérations et marinades. Moulues, elles entrent dans la composition du curry. Elles agrémentent plats, pâtes, salades et desserts.	Les graines germées de cumin accompagnent universellement les préparations végétariennes sucrées et salées. Curieusement, les graines de cumin semblent imputrescibles. Carvi, cumin et nigelle ne germent bien que si leurs graines sont de récolte récente.
Effets	Favorise la digestion, calme les douleurs spasmodiques gastro-intestinales, combat les flatulences, soigne l'inappétence, les dyspepsies nerveuses, l'aérophagie, le météorisme et les parasites intestinaux.	On lui attribue des vertus digestives, laxatives, toniques, diurétiques, stimulantes, sédatives, aphrodisiaques et antibactériennes. Des propriétés antioxydantes des feuilles de coriandre fraîches, qui contiennent des caroténoïdes, dont le bêta-carotène, absent de la graine elle-même.	Traditionnellement utilisé comme remède contre les maux d'estomac. Favorise la digestion, calme les douleurs spasmodiques gastro-intestinales, combat les flatulences.

Graines	Cumin noir & Nigelle	Fenouil	Fenugrec
Goût	Son goût est particulier, légèrement anisé. Sa saveur un peu âcre ne laisse jamais indifférent !	Saveur légèrement anisée. Agréable, parfumé, seul ou à mélanger avec d'autres graines.	Graines particulièrement aromatiques, épices avec une petite saveur rappelant celle du curry. Les jeunes pousses ont un goût plus amer.
Aspect	De couleur marron clair, c'est une graine plate.	Jolie graine striée et de couleur marron clair.	En forme de petit gravier sa couleur avoisine le beige clair.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	13	6	5
Arrosage (Fs x jr)	2	1	2
Nutriments	Le carvi facilite la digestion et le transit intestinal. Il est utilisé pour ses propriétés stimulantes, antispasmodiques, expectorantes et fortifiantes. Le carvi est conseillé en cas de règles douloureuses et favorise la lactation.	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C. Riches en fer, phosphore, potassium, cuivre, calcium, manganèse.	Contient des proportions notables de phosphore et de fer, mais aussi du calcium, potassium, sodium et autres composants minéraux, ainsi que des acides aminés essentiels et les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B8, B12 et C.
Préparation/cuisine	Famille du cumin, utilisé comme épice. Carvi, cumin et nigelle ne germent bien que si leurs graines sont de récolte récente. Les graines de carvi s'entendent particulièrement bien avec les pommes de terre, le chou sous toutes ses formes, les carottes, les betteraves.	Les graines germées de fenouil ont une tonalité rafraîchissante qui relève aussi bien le salé que le sucré. Convient bien pour agrémenter un sandwich, une salade, des tomates et des crudités. Conservation 5 jours.	Les graines de fenugrec ont une grande longévité, des dizaines d'années sans déperdition de leurs capacités germinatives, ce qui est indéniablement un indice de leur vitalité. Relèvent les préparations salées et sucrées. Pour obtenir de très beaux germes, les baigner au bout de deux ou trois jours, les laver et les replacer dans le germeoir. Après récolte, conservation 7 jours au frais.
Effets	Traditionnellement utilisé comme remède contre les maux d'estomac. Favorise la digestion, calme les douleurs spasmodiques gastro-intestinales, combat les flatulences, soigne l'inappétence, les dyspepsies nerveuses, l'aérophagie, le météorisme et les parasites intestinaux.	Propriétés fébrifuges et anti-flatulentes. Particulièrement indiquées en cas de colite, digestion difficile, aérophagie, lourdeurs après les repas. Réputées favoriser la lactation.	Améliore la circulation du sang, stimule le pancréas, dépuratif du foie et antianémique.

Graines	Persil	Raifort	
Goût	Goût typique de la plante adulte de persil, en plus doux.	Saveur poivrée, goût frais et piquant.	
Aspect	Fine petite graine ovale brun-gris.	Plutôt sphérique et de couleur marron foncé.	
Trempage (h)	12	12	
Temps de germination (j)	10	5	
Arrosage (Fs x jr)	2	2	
Nutriments	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, B6, B12, C, K, sels minéraux. Riche en vitamine C et en antioxydants.	Vitamines A, B, C, sels minéraux, oligo-éléments (silicium). Très riche en vitamine C.	
Préparation/cuisine	Le persil met longtemps à germer et demande de la patience. Ensuite il accompagne les crudités et les plats cuits (pommes de terre, céréales, légumes...)	Reconnu pour son pouvoir inhibiteur de la croissance des levures et des moisissures.	
Effets	Plante riche en huiles essentielles. Il renforce la pousse des ongles et des cheveux. Le suc frais et les germes sont des stimulants musculaires et nerveux, des dépuratifs du sang, antianémiques et vasodilatateurs.	Utilisé pour combattre la fièvre et les états grippaux. Favorise la digestion et la circulation sanguine, dégage les voies nasales. Possède des propriétés diurétiques, antibiotiques, stimulantes et purifiantes.	

Types	CEREALES		
Graines	Amarante	Avoine	Blé
Goût	La saveur assez neutre, douceâtre, délicate, graine légèrement croquante.	goût très doux.	Goût légèrement sucré et agréable.
Aspect	Petite graine jaune moutarde	Plutôt plat et d'un beige clair.	Un jaune pale et d'un ovale connu.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	2	4	2
Arrosage (Fs x jr)	2	2	2
Nutriments	Très riche en protéines, elle renferme de la lysine, acide aminé supposé rare dans les céréales. Contient aussi du calcium, phosphore, potassium, fer, zinc, de la vitamine A, B, B9, C, E. Ne contient pas de gluten.	Riche en protéines (environ 13-14 %), l'avoine contient du tryptophane. Elle est aussi la céréale la plus dotée en matières grasses (environ 7 %), renfermant un taux important de galacto-lipides, qui auraient un effet bénéfique sur le système nerveux. Teneur très élevée en antioxydants, en vitamines du groupe B et en sels minéraux : fer, calcium, magnésium, phosphore, sodium.	Richesse en vitamine A, mais aussi B2, B6, B12, C et E. On y trouve des protéides et des glucides, et plusieurs sels minéraux, principalement : calcium, magnésium, fer, zinc, et enfin des enzymes.
Préparation/cuisine	Excellent remplaçant du couscous, ou de toute préparation à base de semoule de blé. S'accommode avec tout (salé, sucré, petits-déjeuners). Bien laver avant et après le trempage à cause de sa tendance à fermenter, rincer abondamment 1 à 2 fois/ jour.	Les graines germées d'avoine se consomment à tous les stades de la germination, dès la sortie du germe, crues ou passées à la vapeur. On peut également les sécher et les réduire en flocons.	Le blé se consomme dès l'apparition du petit point blanc et avant que les racines ne se développent. Sa germination s'opère mieux en masse, ce qui est heureux puisqu'on en utilise généralement de plus grandes quantités, pour la fabrication du pain par exemple (germoir rempli alors jusqu'à mi-hauteur).
Effets	Sa consommation favorise la lactation des mères allaitantes. Elle aide à lutter contre l'anémie et la fatigue. C'est une bonne alternative pour les personnes souffrant d'allergie aux albumines des céréales et aux produits laitiers.	Consommée depuis les temps anciens. Des études ont démontré des propriétés régulatrices de la glycémie et également du taux de cholestérol sanguin, grâce à la beta- glucane, une fibre particulière à l'avoine effet bénéfique sur le système nerveux. Céréale fortifiante améliorant la résistance au froid et à l'humidité, recommandée aux enfants et aux sportifs.	Elle fortifie la peau, les ongles, les cheveux. C'est un puissant régénérateur et purificateur. Conseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Cette céréale a une valeur nutritive des plus complètes, à conseiller en cas de fatigue psychique ou physique !

Graines	Epeautre	Kamut	Maïs
Goût	Saveur raffinée rappelant celle du blé, goût légèrement sucré.	Saveur douce et sucrée du blé germé.	Goût similaire à la plante de maïs.
Aspect	Grain de taille moyenne au teint brun.	2 à 3 fois plus gros que le blé dur, elle est également plus allongée.	De couleur jaune typique du maïs.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	2	2	5
Arrosage (Fs x jr)	2	2	2
Nutriments	Très riche en protéines (13 %) et en glucides (70 %), se cultive, se prépare et se consomme exactement comme le blé. Contient également du magnésium (quatre fois plus que dans le blé), du phosphore et du calcium, mais peu de lipides (2 à 3 %). Présence des vitamines du groupe B, particulièrement la B1.	Riche en glucides (65 %) et protéines (16 %). Contient des lipides (2 %), des minéraux (potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer, sodium, manganèse), des vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B9, E).	Source de potassium, magnésium, phosphore et zinc ; contient de la thiamine (vitamine B1), de la riboflavine (B2), niacine (B3), acide pantothénique (B5), acide folique (B9, dite antianémique), les vitamines C et E.
Préparation/cuisine	Se marie avec beaucoup de plats (sucré, salé, petit-déjeuner, collation...). Son utilisation est similaire à celle du blé, mais sa germination est moins aisée que celle du blé, il vous faudra trouver des graines récentes.	Se consomme aussi dès l'apparition du germe, sa saveur délicate rappelle la noisette. Sa culture est similaire à celle du blé en germeoir rempli à mi-hauteur.	Cuits ils auront perdu nombre de ces nutriments ; en revanche la germination les exaltera.
Effets	Très digeste. Excellente pour le sport.	Très énergétique et plus riche en protéines végétales, en acides aminés essentiels. Riche en antioxydants. C'est une excellente alternative au blé. Facile à digérer et bien toléré par les personnes sensibles.	Source élevée de fibres. Recommandé pour sa valeur en protéines et glucides. Il est recommandé pour lutter contre les problèmes urinaires.

Graines	Millet	Orge non mondée	Quinoa
Goût	Douce, goût plutôt neutre.	Goût d'une céréale germée à la saveur douce.	Légère et croquante au goût très doux. Le quinoa noir sauvage est plus croquant.
Aspect	Petite graine sphérique de couleur jaune.	De forme assez allongée et d'un marron plutôt foncé.	Petite graine ronde de couleur ivoire (quinoa blanc), marron rouge (quinoa rouge) ou brun rouge à brun très foncé (quinoa noir).
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	5	4	2
Arrosage (Fs x jr)	2	2	2
Nutriments	Céréale la plus riche en vitamine A. Contient de bonnes proportions de phosphore, magnésium et fer.	Contient de multiples enzymes dont la super oxyde dismutase (SOD). Renferme des acides aminés essentiels, des vitamines, minéraux, protéines, acides gras essentiels (linoléique et linoléique), riche en calcium et en magnésium; contient aussi d'autres minéraux (cuivre, phosphore, zinc, sodium, fer, manganèse, potassium). Riche en vitamines, spécialement du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9... et B12), ainsi qu'en vitamines C et A...	Graine riche en protéines (jusqu'à 13 %), avec tous les acides aminés essentiels. La part moyenne de lipides est de 6.5 %, les glucides s'élèvent environ à 70 % et les sels minéraux à 2 % (phosphore, calcium, fer). Présence de vitamines B et E.
Préparation/cuisine	Choisir du millet entier non-décortiqué, que l'on aura soin de laver plusieurs fois avant et après le trempage à cause de sa tendance à fermenter. Pendant la germination, rincer abondamment 2 fois par jour. Cette céréale n'étant pas très facile à faire germer, on se contentera de l'utiliser au stade de la prégermination avant de la faire cuire. A essayer...	Bien laver les graines avant trempage. Se consomme également à l'état de jeunes pousses. Comme toutes les céréales, se conserve au frais 2 à 3 jours.	Le quinoa germe facilement et produit un germe très fin translucide qui apparaît dès la fin du trempage où il est déjà prêt à l'emploi ; cependant, 1 jour de germination le rendra plus tendre. Il faut savoir qu'à partir du 4e jour les germes commencent à rougir. Bien laver les graines avant le trempage.
Effets	L'une des rares à avoir des vertus alcalinisantes. Il est conseillé aux étudiants car il stimule le travail intellectuel grâce à sa richesse en lécithine et choline. Il aide à lutter contre la fatigue et l'anémie. Il est également recommandé pour les problèmes d'articulations, de peau, de cheveux et d'ongles.	Protège contre l'accumulation néfaste des radicaux libres et aide à lutter contre le vieillissement, présente un grand intérêt face aux problèmes d'ostéoporose, recommandé pour les convalescents, les personnes âgées et les enfants.	Très digeste, il apporte force et énergie. Conseillé aux mamans allaitantes, aux enfants et aux bébés. Il est l'un des végétaux les plus nutritifs au monde car il est riche en protéines et en fibres. De plus il s'avère être peu calorique. Graine de riz

Graines	Riz	Sarrasin	Seigle
Goût	D'une texture assez dure et croquante sous forme de crue germée, elle reste néanmoins douce.	Très doux et neutre. Saveur plus farineuse après une brève cuisson à la vapeur.	Tout comme le blé, un goût légèrement sucré.
Aspect	De couleurs blanche connu et d'un ovale allongé.	Graine pyramidale de couleur brun clair à foncé.	Le grain de seigle est léger et long, brun-gris et bleuté.
Trempage (h)	24	12	12
Temps de germination (j)	3	2	3
Arrosage (Fs x jr)	2	1	2
Nutriments	Contient les vitamines B1, B2, B3, B6 et C et des minéraux tels que cuivre, magnésium, soufre, phosphore, potassium, calcium et fer...	Céréale riche en glucides et acides aminés essentiels. Vitamines A, B1, B2, B3, B5, C, E, K et rutine (vitamine P). Sels minéraux : silicium, magnésium, phosphore, calcium, potassium, manganèse, zinc, cuivre, fluor, fer.	Excellente source de manganèse qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes, c'est aussi une bonne source de sélénium, phosphore, magnésium, fer, zinc et cuivre. Contient des vitamines (B1, B2, B3, B5, B9, C et E) et, en proportion limitée, des protéines. Riche en fibres et antioxydants.
Préparation/cuisine	Après la germination, les grains de riz restent fermes, mais contrairement aux idées reçues, parfaitement mangeables crus, par exemple sur une salade. On peut aussi cuire le riz germé de 40° à 60°, afin de l'attendrir sans risquer de détruire les nutriments fragiles, ou le faire sécher soit au four soit dans un déshydrateur pendant 6 heures, en veillant toujours à ne pas dépasser les 60°, pour le réduire en farine en vue des petits déjeuners (crème de riz), et comme épaississant dans les soupes et sauces. Germination dans le germeoir rempli à mi-hauteur.	On trouve le sarrasin sous trois formes dans le commerce : en grains entiers non décortiqués utilisés plutôt pour la culture des jeunes pousses, en grains grillés (kacha) ne germant évidemment pas, en grains décortiqués pour la germination, mais dans ce cas beaucoup sont cassés et le tri s'avère fastidieux. On ne les fait donc pas germer plus de deux jours afin que les grains cassés n'aient pas le temps de fermenter. Les grains de sarrasin ayant la particularité de garder l'humidité, il n'est pas utile de les arroser. Laver soigneusement, laisser tremper, rincer, puis placer dans un bol en retournant les grains de temps en temps pour une bonne répartition de l'humidité. Se consommer germés crus, cuits, ou séchés puis moulus. Arrosage par brumisation, si nécessaire.	Très facile à faire germer, le seigle se consomme dès l'apparition du germe. Bien laver les grains avant le trempage. Se conserve 2 à 3 jours après récolte.
Effets	Très digeste, riche en fibres, en amidons assimilables.	Il est conseillé pour l'élimination des toxines, pour faire baisser le taux de cholestérol, pour ses effets bénéfiques lors de problèmes rénaux, pour la circulation et le renforcement du système immunitaire.	Riche en fibres et antioxydants, cette céréale est conseillée aux personnes souffrant d'artériosclérose.

Types	LEGUMINEUSES & LEGUMES		
Graines	Alfalfa ou Luzerne	Azuki	Betterave rouge
Goût	Saveur délicate, croquante et rafraîchissante, l'alfalfa plaît généralement à tout le monde.	Consistance à la fois croquante et moelleuse et leur saveur est proche de celle du haricot blanc.	Plutôt sucrée assez proche de celle de la betterave crue.
Aspect	Petit grain marron jaune. Les germes de couleur blanche à points jaunes sont d'un effet décoratif subtil sur les salades et les tartines.	Joli petit haricot rouge de forme ronde. Germe court blanc.	La graine germée de betterave rouge a une jolie couleur pourpre qui la rend très décorative.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	5	4	7
Arrosage (Fs x jr)	2	2	3
Nutriments	Particulièrement riche en protéines de bonne qualité (20 %), en minéraux et oligoéléments (fer, calcium, phosphore, soufre, magnésium), en vitamines (A, B, C, D, E, F, K), en chlorophylle et en fibres.	Réputés pour leur richesse en protéines, vitamines B1, B2, fer, calcium et potassium.	Fort teneur en glucides (fibres) ; faibles proportions de protides et de lipides. Elle contient minéraux et oligoéléments (potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor, sélénium), des vitamines du groupe B, la B9 en particulier, C et E.
Préparation/cuisine	Après récolte, baigner plusieurs fois les graines, puis bien les sécher. Elles se conservent entre 5 à 10 jours au réfrigérateur, en fonction de	Laver les graines et retirer celles qui sont cassées ou abîmées. Après la récolte, bien les laver. Ôter une à une les peaux qui peuvent être irritantes pour	Rincez bien les pousses avant consommation pour évacuer les téguments. Idéales pour décorer les salades. Conservation après récolte : 8 jours au frais.

	la qualité des semences et du séchage. L'alfalfa s'associe bien à toutes les recettes et à toutes les autres espèces de graines germées. Les germes de couleur blanche à points jaunes sont d'un effet décoratif subtil sur les salades et les tartines. Généralement utilisée en association avec les graines à mucilage comme la cressonnette et la moutarde, l'alfalfa se marie bien avec des graines à saveur prononcée comme le poireau, le fenouil, et piquante comme le radis...	certaines. Les azukis germés se combinent parfaitement avec toutes les salades et les céréales, auxquelles ils ajoutent leur consistance à la fois croquante et moelleuse et leur saveur rappelant la noix de cajou. Après récolte les rincer, bien égoutter. Peuvent se conserver dans un bocal hermétique jusqu'à 6 jours.	
Effets	Considérée comme la plus complète sur le plan nutritionnel, possède des propriétés antioxydantes. Consommée régulièrement, elle est réputée faire baisser le taux du mauvais cholestérol, réduire les effets toxiques des médicaments et aider à éliminer les additifs chimiques des aliments. L'alfalfa est conseillé dans les troubles de la ménopause et l'ostéoporose. Bon pour le cœur et est apprécié pour ses vertus reminéralisantes, régénérantes, tonifiantes, détoxifiantes et anti-stress.	Il facilite la digestion, normalise la pression artérielle et aide à combattre la constipation, les coliques, les maladies respiratoires, la migraine et l'insomnie.	C'est un aliment alcalinisant, énergétique, tonifiant et reminéralisant, régulateur des fonctions hépatiques et du transit intestinal.

Graines	Brocolis	Carotte	Céleri
Goût	Goût épicé plus savoureux que la plante adulte.	Un goût amer de jeune carotte ou plutôt son feuillage.	Très rafraîchissante, goût intense et parfumé, proche du céleri même.
Aspect	Petite graine sphérique dans un mélange de tons chauds de marron rouge à brun foncé.	Fine petite graine plutôt ovale grisâtre. Germes fins et graciles terminés par une paire de minuscules feuilles d'un vert tendre.	De forme légèrement allongé et d'un brun clair.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	7	9	15
Arrosage (Fs x jr)	2	2	2
Nutriments	Excellente source de vitamines A, C, E aux propriétés antioxydantes et du groupe B, particulièrement B2, B6, B12 et de vitamine K. Notables proportions de phosphore, calcium, magnésium, fer, zinc, mais également de potassium, manganèse, cuivre. Le germe de brocoli est particulièrement riche en chlorophylle sulforaphane.	Riches en sels minéraux (phosphore, potassium, cuivre) et en vitamines carotène (provitamine A), B1, B2, B3, B6, B9, C, D, E et K.	Riches en fibres, minéraux et oligoéléments : potassium, sodium, phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, nickel, fluor, sélénium, molybdène, chrome, iode... Les vitamines y sont bien représentées : du groupe B, bêta carotène, C et E.
Préparation/cuisine	Très pratique le brocoli s'accorde avec tout. Les graines de brocoli germées, faciles à obtenir, se conservent une semaine au frais.	Conservation après récolte : 8 jours au frais, c'est-à-dire à peu près le temps requis par la germination. Peu ce mélanger avec des graines germées au goût plus doux.	Bien que leur germination soit délicate à réaliser et peu pratiquée, il sera toujours intéressant de l'expérimenter. Les germinations de céleri conviennent pour tous les plats salés qu'elles parfument (salades, hors-d'oeuvre, purées, pâtes, potages...).
Effets	Propriétés antioxydantes. Il a été observé que le sulforaphane, micronutriment présent naturellement dans les légumes crucifères dont le brocoli et ses pousses sont l'une des principales sources, pourrait diminuer l'apparition de tumeurs, réduire la croissance des cellules cancéreuses, provoquer leur destruction et aider à prévenir le développement de certains cancers.	Elle est diurétique, dépurative et antianémique. Utilisée pour ses bienfaits pour la peau et la vue, pour lutter contre les troubles digestifs et les maladies respiratoires.	Il alcalinise le sang. Recommandé pour ses vertus digestives, diurétiques, antiseptiques, stimulantes pour le système nerveux, tonifiants.

Graines	Chanvre	Chicorée	Chou chinois
Goût	Un goût rappelant celui du fruit sec et ressemblant légèrement à la noisette.	Le goût est très amer.	Goût très agréable de chou cru. Le germe de chou chinois est particulièrement doux.
Aspect	La graine de chanvre est sphérique et grisâtre de 3 à 5 mm.	Petite graine de forme allongée.	Il est de couleur brun foncé, c'est une petite graine sphérique.
Trempage (h)	10	5	8
Temps de germination (j)	4-5	8	4
Arrosage (Fs x jr)	2	3	2
Nutriments	Sels minéraux (magnésium, potassium, sodium,), oligo-éléments (bore, cuivre, manganèse, zinc). très nutritifs et riches en protéines, vitamines, minéraux et sans gluten.	Très peu calorique, riche en fibres, important apport en minéraux et oligoéléments : potassium, magnésium, fer et surtout sélénium. Vitamines du groupe B, notamment l'acide folique (B9, antianémique) et C.	Riche en sodium et potassium, vitamines A, B2, B3 et C.
Préparation/cuisine	Se consomme lorsque les pousses atteignent 2 cm. Convient parfaitement en préparation de lait végétal.	Petite graine de forme allongée dont le germe est amer : à mélanger avec des espèces plus neutres comme l'alfalfa pour en atténuer l'amertume, ou à parsemer avec modération sur les salades dont elle rehaussera la saveur. Tonique et laxative, la chicorée facilite la digestion. Après récolte, se conserve 8 jours au frais.	Les graines germées de chou chinois se conservent 8 à 10 jours au frais.
Effets	Elle se place juste après le soja pour sa richesse en protéines végétales. Très digeste.	Très peu calorique, riche en fibres, antianémique. Tonique et laxative, la chicorée facilite la digestion. La chicorée est utilisée pour son action tonifiante sur le foie et les voies digestives.	Propriétés antioxydantes et anticancérigènes. Conseillé pour ses effets laxatifs, diurétiques et lors d'états grippaux.

Graines	Chou rouge	Chou vert	Epinard
Goût	Goût prononcé du chou rouge.	Très agréable proche du chou vert adulte.	Possède un goût similaire par rapport à la plante adulte.
Aspect	Petit grain rond d'un brun foncé comme pour le chou chinois mais en un peu plus grand. Germe d'une magnifique couleur rose garance.	Petit grain rond d'un brun plus clair que le chou chinois ou le chou rouge.	Petit grain rond très clair.
Trempage (h)	8	8	2
Temps de germination (j)	4	4	5
Arrosage (Fs x jr)	2	2	3
Nutriments	Riche en calcium, soufre, fer, magnésium, zinc, et vitamines A, B1, B2, B3, C.	Germe riche en soufre, potassium, et vitamines A, B1, B3 et C.	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, B7, B9, C, sels minéraux et oligo-éléments. Il contient des flavonoïdes. Riche en antioxydants.
Préparation/cuisine	Les graines germées se conservent 8 à 10 jours au frais. Jolies germinations tricolores blanches, pourpres avec deux folioles vertes, très décoratives pour vos plats.	Conservation 4 à 5 jours après récolte. Le chou vert est bon avec tous les plats salés, comme par exemples en salade composée.	Se consomme lorsque les pousses mesurent environ 2cm. Cette graine est parfaite pour accompagner un plat de céréales ou de légumineuses germées.
Effets	Propriétés antioxydantes et anticancérigènes, très digeste. Il agit favorablement sur la fatigue, excellent revitalisant et reminéralisant.	Propriétés antioxydantes et anticancérigènes. Il est conseillé de consommer ces germinations pour ses vertus antiseptiques et apéritives et surtout pour les troubles de l'estomac, des intestins.	La graine d'épinard est reminéralisante, tonifiant, fortifiant des cheveux et de la peau. Connue également pour ses vertus digestives.

Graines	Haricot mungo ou Soja vert	Lentilles (vertes, corail, blondes)	Navet
Goût	Possède une saveur discrète proche des pois. Leur goût devient un peu plus amer lors de l'apparition des premières feuilles.	Goût plus ou moins prononcé selon les espèces, les corail ont une saveur plus délicate.	Plus douce que le radis la graine de navet reste néanmoins un peu piquante.
Aspect	Grosses graines rondes d'un beau vert brillant.	Ronde ou un peu plus aplati, de couleur beige, vert foncé (le Puy) voir orangé (corail).	De couleurs variante allant du marron rouge à brun foncé c'est une graine de forme sphérique.
Trempage (h)	25	12	3
Temps de germination (j)	5	4	7
Arrosage (Fs x jr)	3	2	3
Nutriments	Riche en protéines végétales (24 %) et en lipides (dont la lécithine), il contient des vitamines (A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E, H, K), des sels minéraux (fer, potassium, calcium, magnésium, phosphore).	Source substantielle de protéines, de fer et de calcium. Elles contiennent les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12 et C, ainsi que des minéraux et des oligoéléments (phosphore, manganèse, zinc).	Riche en sels minéraux et oligoéléments : soufre, phosphore, chlore, sodium, potassium, magnésium, calcium, fer, zinc, cuivre, manganèse, iode, et en vitamines A, B3, B6, C et E. Pauvres en protides et lipides.
Préparation/cuisine	Placer le germe dans un endroit sombre et prendre garde à ne pas trop le remplir. Baigner les graines après récolte, laisser sécher. Conservation 8 jours au frais. A consommer avec un petit germe de 1 à 5 cm, néanmoins complètement germés ils deviennent plus digestes. On peut facilement passer les germes une à quelques minutes à la vapeur ou sautés au wok ou à la poêle. Il se marie bien avec tous les plats asiatiques mais également les salades et même les plats salés d'un point de vue générale.	Trempage dans au moins trois fois leur volume d'eau. Peuvent être consommées dès que le germe apparaît et jusqu'à 2 ou 3 cm, voire au stade de jeune pousse (10-12 cm) crues ou cuites (5 minutes à la vapeur douce). Réputées favoriser la lactation. Trier et laver avant le trempage. Les lentilles germées se conservent 1 semaine au frais.	A consommer lorsque les pousses mesurent 2 à 3 cm. Dans les germoirs type Croq'punch, 2 cuillerées à soupe par étage ; croissance plus rapide en coupelle grillagée à raison d'une cuillerée à café étalée en une couche.
Effets	Les germes d'haricot mungo aident à la régulation de l'insuline, font baisser la tension et le cholestérol. Ils sont également connus pour leur très grande richesse en phyto-oestrogènes et son bénéfique sur les cheveux et les ongles.	Très consistantes et digestes. Elles jouent un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Conseillées aux mères allaitantes.	Augmentent l'activité enzymatique anticancérogène. Protège le système nerveux et les artères. Il stimule le foie et les reins et aide à lutter contre la constipation.

Graines	Petit pois	Pois chiche	Pourpier
Goût	Goût de pois frais et croquant.	Goût agréable et doux, de texture croquante crue ou fondante après une légère cuisson.	Goût très fin, légèrement sucré.
Aspect	Grosse graine verte.	Grosse graine claire.	Graine minuscule de couleur noire. Une fois germée elle produit de jolis germes rosés à pourpres fins.
Trempage (h)	12	48	12
Temps de germination (j)	2	2	5
Arrosage (Fs x jr)	3	2	0
Nutriments	Très riches en protéines, glucides, lipides et fibres, ils renferment beaucoup de minéraux (potassium, phosphore, magnésium, calcium et fer), et d'oligoéléments (zinc et cuivre). Les teneurs vitaminiques des petits pois sont globalement élevées : vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9), vitamines C et E.	Excellente source de manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium et molybdène (cofacteur de plusieurs enzymes). Contient des vitamines : B1, B2, B6, B9 et E. Comme toutes les légumineuses, ils renferment de bonnes proportions de protides, glucides et lipides.	Peu énergétique, le pourpier est une bonne source de minéraux, en particulier de potassium, magnésium, calcium et fer. Bonne teneur en vitamine C, provitamine A et vitamines du groupe B.
Préparation/cuisine	Si l'on choisit de les faire germer, il faudra les passer à la vapeur ou les blanchir à 40°, mais on les consomme plutôt sous forme de jeunes pousses (env. 8 cm), de couleur vert tendre, à tige blanche. Ces pousses se cultivent	Les pois chiches doublent de volume au cours du trempage, il faut donc prévoir un récipient assez large. Après trempage, les baigner et les placer en masse dans les germoirs 1 à 2 jours. Les pois chiches germés sont prêts à l'emploi dès l'apparition du	À cultiver dans les coupelles en verre et consommer quand elles ont atteint le stade d'une ravissante petite forêt pourpre de jeunes pousses. Couper au ras de la grille. Goût très fin, légèrement sucré. Peut se conserver 4 à 5 jours.

	généralement en étalant les pois, après trempage, sur une assiette ou une surface plate garnie d'une couche de coton ou de tissu que l'on humidifiera par brumisation régulière pendant quelques jours. Les pois se développeront d'autant mieux qu'on les cultivera dans des germeiros, à condition de se limiter à un seul étage placé sur le bac récupérateur d'eau. Veiller à maintenir constante l'humidité jusqu'à ce que les racines plongent dans l'eau. Ôter le couvercle quand les pousses l'atteignent. Pour les récolter, couper avec des ciseaux au ras des tiges, se conserve au frais 5 jours, jeunes pousses 10 jours.	petit germe. Après récolte, laver et égoutter pour les conserver (maximum une semaine au frais). Les pois chiches germés s'associent avec toutes les salades. La confection de purées (houmous) requiert une légère cuisson de cinq minutes (blanchir ou passer à la vapeur).	Toutefois, il vaut mieux les couper en fonction des besoins. Arrosage par brumisation.
Effets	Réputée pour réduire le taux de sucre dans le sang ainsi que le cholestérol.	Très énergétiques, les pois chiches sont réputés avoir des effets thérapeutiques sur les affections des voies urinaires et des propriétés vermifuges.	La graine de pourpier est préconisée pour ses effets diurétiques et anti diarrhéiques.

Graines	Radis rose de chine	Radis noir	Radis pourpre
Goût	Saveur relevée du radis. Goût prononcé et un peu piquant.	Saveur relevée du radis.	Saveur relevée du radis, le poivre peut être remplacé avantageusement par les graines germées de radis pourpre.
Aspect	Les graines de radis rose de chine sont de taille moyenne d'un vert clair. Graines germées de couleur rose tirant sur le pourpre sont d'une esthétique réjouissante sur les plats qu'elles décorent	Les graines de radis noir sont de taille moyenne plutôt marron.	Les graines de radis pourpre sont de taille moyenne.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	5	5	5
Arrosage (Fs x jr)	4	4	4
Nutriments	Ils contiennent les vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore.	Ils contiennent les vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore riche en potassium, magnésium, calcium, soufre, fer, et vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6 et C.	Ils contiennent les vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore.
Préparation/cuisine	Les graines de radis germées, à la saveur relevée du radis, agrémentent toutes les salades. Le développement à la base des germes de petites racelles blanches ressemblant à un voile de moisissures indique simplement qu'ils ont soif et qu'il importe de les baigner un moment. Tous les radis se conservent 4 à 5 jours.	Les graines de radis noir germées, à la saveur relevée du radis, agrémentent toutes les salades. Le développement à la base des germes de petites racelles blanches ressemblant à un voile de moisissures indique simplement qu'ils ont soif et qu'il importe de les baigner un moment. Tous les radis se conservent 4 à 5 jours.	Les graines de radis pourpre germées, à la saveur relevée du radis, agrémentent toutes les salades. Le développement à la base des germes de petites racelles blanches ressemblant à un voile de moisissures indique simplement qu'ils ont soif et qu'il importe de les baigner un moment. Tous les radis se conservent 4 à 5 jours.
Effets	Désintoxiquant du foie et draineur des reins, tous les radis ont des vertus décongestionnantes (sphère ORL) et antioxydantes.	Désintoxiquant du foie et draineur des reins, tous les radis ont des vertus décongestionnantes (sphère ORL) et antioxydantes. Employé pour aider à combattre les désagréments hépatiques et biliaires. Contribue au bon fonctionnement de la vésicule biliaire. Soulage le foie à la suite d'excès ou de déséquilibres alimentaires. Participe à l'élimination des déchets et des toxines. Également reconnu, grâce à ses fibres, comme stimulant du transit intestinal. Combat les radicaux libres, exerce une action calmante sur les voies respiratoires.	Désintoxiquant du foie et draineur des reins, tous les radis ont des vertus décongestionnantes (sphère ORL) et antioxydantes le poivre peut être remplacé avantageusement par les graines germées de radis pourpre.

Graines	Radis daïkon	Radis trèfle	
Goût	Saveur relevée du radis.	Un goût frais, croquant voisin de l'alfalfa.	
Aspect	Les graines de radis daïkon sont de taille moyenne dans les tons chauds, brun rougeâtre. Germes d'un vert pâle et délicat.	Fine petite graine dans les tons chauds, moutarde, marron ou brun.	
Trempage (h)	12	6	
Temps de germination (j)	5	5	
Arrosage (Fs x jr)	4	3	
Nutriments	Ils contiennent les vitamines A, B1, B2, C et des minéraux : calcium, fer, zinc, potassium, magnésium, sodium, phosphore.	Contient les huit acides aminés essentiels et les vitamines A et C. Riche en minéraux : calcium, fer, cobalt, iode, magnésium, manganèse, potassium, phosphore, sodium et zinc. Avec l'alfalfa, le trèfle est l'une des graines les plus riches en vitamines B, C, E, provitamines A et minéraux.	
Préparation/cuisine	Les graines de radis daïkon germées, à la saveur relevée du radis, agrémentent toutes les salades. Le développement à la base des germes de petites racelles blanches ressemblant à un voile de moisissures indique simplement qu'ils ont soif et qu'il importe de les baigner un moment. Tous les radis se conservent 4 à 5 jours. Peut accompagner les plats cuits et entrer dans la composition de toutes sortes de salades.	Tremper et rincer puis les placer en tas (2 cuillerées à soupe) au milieu du plateau : dans un premier temps les arroser à la périphérie du plateau et par la suite, quand le petit germe pointe, répartir délicatement les graines dans le germoïr. Après récolte, baigner les graines germées pour éliminer les enveloppes qui se détachent, les sécher soigneusement pour une meilleure conservation de 3 à 5 jours au frais. Se cultivent aussi merveilleusement en coupelle grillagée (quantité : 1 cuillerée à café étalée en une couche après trempage).	
Effets	Désintoxiquant du foie et draineur des reins, tous les radis ont des vertus décongestionnantes (sphère ORL) et antioxydantes.	Conseillé en cas de déficit immunitaire. Il régénère le foie et le pancréas. Excellent sédatif et relaxant, il est intéressants pour la prévention des troubles cardiovasculaires.	

Types	LILIACÉE		
Graines	Ail	Oignon	Poireau
Goût	Saveur typique de la gousse, en plus frais et plus délicat.	La graine d'oignon est d'une saveur rafraîchissante pareil à celle de l'oignon adulte.	Un bon goût de jeune poireau voir de vert d'oignon avec une saveur légèrement piquante. Ses fines pousses sont d'un beau vert vif
Aspect	Petite graine noire.	Petite graine noire.	Très fine graine noire de forme irrégulière et d'aspect plutôt desséché.
Trempage (h)	12	12	12
Temps de germination (j)	13	13	13
Arrosage (Fs x jr)	2	2	2
Nutriments	Abondance de minéraux : potassium, phosphore, calcium, magnésium, sodium, chlore, soufre, sélénium, manganèse, cobalt, fluor, molybdène, bore, fer, cuivre, zinc, nickel, chrome, iode. Vitamines : provitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C et E.	Bonnes proportions de vitamines A, E, C, B2, B6, B12. Des minéraux : phosphore, calcium, magnésium, fer, zinc.	Bonne teneur en fibres. Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, B9, C, E, sels minéraux, oligo-éléments. Le poireau est riche en fibres et en antioxydants.

Préparation/cuisine	Se consomme à l'état de fines pousses de 3 à 4 cm. Parfaite pour relever les salades, crudités, les plats comme l'ail frais.	Saveur aromatique, idéale pour agrémenter tous les plats. Peu remplacer les tiges de ciboulette dans les salades et crudités.	La graine se consomme lorsque le germe atteint les 3 / 4 cm. Ils sont très décoratifs et donc parfait pour garnir plats, tartines, toasts... Ils s'utilisent comme la ciboulette pour donner du goût aux salades, crudités...
Effets	Action anti-athéromateuse, hypotensive, immunostimulante, antibiotique, antibactérienne, anticholestérolémiant, diurétique, antioxydante et protectrice contre certains cancers digestifs. On lui prête aussi une action antitumorale. Perspectives prometteuses en matière de prévention cardio-vasculaire. Effets bénéfiques sur la fluidité du sang. Propriétés antiallergiques.	Des propriétés antioxydantes, hypoglycémiantes, antibactériennes et une action bénéfique sur les systèmes immunitaire et cardiovasculaire.	Propriétés diurétiques. La graine de poireau est conseillé pour lutter contre les maladies respiratoires et rhumatismales. Il protège la peau et renforce les défenses immunitaires, réduit les risques d'accident cardiovasculaire et connu pour ses vertus détoxifiantes.

Types	MUCILAGINEUSES		
Graines	Basilic	Chia	Cresson
Goût	Un goût rappelant le pistou et les feuilles de basilic pour un ensemble plutôt doux.	Elle possède un goût frais et doux, proche de celui du lin.	La graine de cresson a un goût très prononcé, piquant.
Aspect	Petite graine fine et ovale de couleur brun.	La graine de chia est un petit grain plutôt ovale de couleur variable selon sa provenance mais souvent dans les tons clairs, grise ou brune.	Petite graine fine ovale d'un brun rougeâtre.
Trempage (h)	2	2	1
Temps de germination (j)	17	5	3-7
Arrosage (Fs x jr)	2	2	1-2
Nutriments	Riche en antioxydants. Vitamines A, B, C, sels minéraux (calcium, fer, magnésium, potassium) et oligo-éléments (manganèse, zinc).	Proportions exceptionnelles de folate (vitamine B9) et d'oméga 3, et des quantités remarquables d'autres vitamines du groupe B, de protéines, fer, zinc, potassium, calcium, fibres. C'est un aliment nutritif, riche en protéines et en acides aminés.	Vitamines A, B1, B2, B3 ou PP, C, D, E, sels minéraux et oligo-éléments. Roche provitamines.
Préparation/cuisine	Les graines de basilic se cultivent dans des coupelles en verre pour être consommées au stade de jeunes pousses.	Le chia germé peut se cuisiner comme une polenta mais convient également en accompagnement de céréales, avec du boulgour, une purée ou tout simplement du riz.	La graine de cresson est meilleure une fois que les pousses on atteint 3 à 4 cm. Se consomme seul comme une petite salade ou une garniture pour les sandwiches. Rajoute une touche aromatique particulière a vos plats.
Effets	Il facilite la digestion, normalise la pression artérielle et aide à combattre la constipation, les maladies respiratoires, la migraine et l'insomnie. La graine de basilic est recommandée pour ses propriétés antispasmodiques, diurétiques, sédatives.	Vertus antioxy-dantes. Le chia est utilisé en cas d'obésité, car il absorbe de nombreuses fois son poids d'eau, prolonge la sensation de satiété et facilite la digestion. Apprécié des sportifs, il est très tonifiant et ne contient pas de gluten.	Connue pour ses vertues désintoxiquante, reconstituante, dépurative, diurétique, stimulante et tonifiante. Très digeste. Il renforce également les gencives la peau et les cheveux. Contient un antibiotique naturel.

Graines	Cressonnette	Lin	Moutarde
Goût	Saveur piquante fraîche mais plus douce que le cresson d'où son nom cressonnette.	La graine de lin à une saveur assez neutre avec une texture plutôt croquant	Fort et très piquant typique de la moutarde.
Aspect	Petite graine fine ovale d'un brun rougeâtre.	Petite graine ovale et brillante brune ou dorée. Fines tiges blanches terminées par deux folioles vertes coiffées de téguments.	Graine sphérique beige moutarde
Trempage (h)	2	2	2
Temps de germination (j)	5	6	5
Arrosage (Fs x jr)	2	2	3
Nutriments	Riche en provitamine A, vitamines B1, B2, B3, C et E, en minéraux : calcium (forte proportion), fer, magnésium, iode, phosphore.	Riches en acides gras polyinsaturés (oméga 3), en phyto-oestrogènes, en minéraux (calcium, fer, potassium), Vitamines B6, B9, B12, E, F, K sels minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, iode).	Contenant de 20 à 30 % de protéines, 25 à 35 % d'huile et 12 à 18 % de glucides. Dans l'huile de moutarde on trouve de l'isothiocyanate d'allyle, qui limite la croissance des moisissures, des levures, des Listeria, d'Escherichia coli et de plusieurs autres agents pathogènes transmis par la nourriture, d'où sans doute son usage systématique en accompagnement de la viande... riches en minéraux : soufre, calcium, potassium, fer et en vitamines A, B1, B2 et C.
Préparation/cuisine	Le mieux reste de les consommer une fois que les jeunes pousses vertes auront atteints les 4 cm. La cressonnette peut assaisonner vos salades, vos plats, vos crudités même les mixer dans une purée ou une soupe.	En graines germées il faut les consommer avec un petit germe juste après l'apparition des folioles vertes. Le lin a l'avantage de se marier avec tous les plats.	Au-delà de leur esthétique séduisante, on en parsèmera avec bonheur à peu près tous les plats.
Effets	Propriétés dépuratives, stimulantes, antiseptiques, drainantes (foie, reins, bronches).	Emollientes, diurétiques, adoucissantes, facilitent le transit intestinal. Ils soulagent certains symptômes de la ménopause.	Réputées digestives, diurétiques, laxatives, stimulantes. Elle contient des huiles essentielles aromatiques et antiseptiques et un antibiotique naturel. Elle régénère la flore intestinale.

Graines	Roquette		
Goût	Saveur relevée typique de la roquette adulte en un peu plus amère, légèrement piquante et poivrée.		
Aspect	Graine ronde voir ovale dans un mélange de tons chauds, de marron rouge à brun foncé.		
Trempage (h)	2		
Temps de germination (j)	5		
Arrosage (Fs x jr)	2		
Nutriments	Riches en huile. Les jeunes pousses contiennent du soufre, potassium, calcium, magnésium, phosphore et une proportion appréciable de vitamine A, B1, B2, B3 ou PP, C.		
Préparation/cuisine	Accompagnent et rehaussent agréablement toutes les salades, les crudités en général et apportent vie aux plats cuisinés.		
Effets	Énergisantes, conseillée pour ses effets bénéfiques sur les cheveux et également ses vertus dépuratives et stimulantes.		

Types	MOLEAGINEUSE		
Graines	Amandes	Courge	Sésame
Goût	Goût typique de l'amande.	Texture croquante avec un petit goût d'amande.	La graine de sésame possède un goût parfumé très agréable, attention passé les 2 jours de germination, son goût devient plus amer et un plus prononcé.
Aspect	De forme oblongue et d'une peau brune légèrement velue.	Une petite graine fine ovale d'un brun rougeâtre.	Petite graine ovale et beige.
Trempage (h)	12	8	8
Temps de germination (j)	0	2	2
Arrosage (Fs x jr)	0	2	2
Nutriments	Riches en lipides, glucides et protéines complètes. Bonne source de calcium, phosphore, potassium, magnésium, fer, zinc, cuivre.	Elles contiennent environ 33 % de protéines, des bonnes graisses (42 %), 13 % de glucides et de nombreux oligoéléments. Riches en magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre, potassium, calcium, sodium, et en vitamines A, B, E et C, acides gras insaturés.	Ses protéines sont particulièrement intéressantes car elles contiennent tryptophane et méthionine, deux acides aminés réputés rares dans le règne végétal. Riche en lipides, vitamines A, E, F, B1 et niacine (B3). Les graines de sésame sont une bonne source de calcium, fer, phosphore.
Préparation/cuisine	Le trempage des amandes déclenche l'activité enzymatique, les fait gonfler, devenir plus tendres, plus moelleuses et surtout plus digestes. Il est impératif d'utiliser des amandes entières avec leur enveloppe brune. Rincer avant le trempage. Les amandes trempées sont prêtes à la consommation, mais peuvent se conserver quelques jours une fois égouttées et séchées à l'air. Pour une conservation plus longue (en bocal hermétique), on les fera sécher au déshydrateur ou au four à 40° pendant 12 heures.	On les utilise surtout telles quelles, ou légèrement grillées à 40°, broyées pour tartiner, épaissir les sauces ou encore produire du lait végétal. Trier les graines pour retirer celles qui sont cassées, puis laver avant le trempage.	Se consomment aussi bien après le trempage que germées (maximum trois jours à cause de l'amertume du germe). Les baigner soigneusement après récolte, bien égoutter, se conservent 5 jours au frais. Pour une longue conservation, les sécher au four, ou au séchoir, à 40° pendant 6 heures ou plus, en les répartissant de temps à autre, puis les placer dans un récipient hermétique. Aliment complet à utilisations multiples, pour les petits déjeuners, pour enrichir les céréales, agrémenter les desserts, confectionner des gâteaux et bien d'autres recettes. Avant le trempage, les baigner en les brassant délicatement, éliminer les graines stériles flottant à la surface.
Effets	Grâce à leurs propriétés alcalinisantes, elles apaisent les aigreurs d'estomac.	Très nourrissantes et énergétiques des qualités antioxydantes. Réputées diurétiques, elles aideraient à soigner infections urinaires et troubles de la prostate (contribuant à son « rajeunissement »). Elle a également des propriétés vermifuges reconnues.	Elle est conseillée aux mères allaitantes pour ses propriétés galactogènes. On la consomme pour ses vertus reminéralisantes, apaisantes, digestives, pour soigner l'arthrose et la toux.

Graines	Tournesol
Goût	Elle possède la texture de fruits secs (comme l'amande) au goût très doux et agréable
Aspect	Graine allongée avec une pointe, de couleur noire ou grise.
Trempage (h)	12
Temps de germination (j)	2
Arrosage (Fs x jr)	1
Nutriments	Riches en lipides (jusqu'à 56 %), composées à 85 % d'acides gras insaturés. Contient 18 % de protéines, 13 % de glucides dont une part importante de fibres. De grande valeur nutritive, les graines de tournesol sont une excellente source de vitamines B, D, E, de minéraux et oligoéléments : magnésium, cuivre, phosphore, potassium, zinc, fer, calcium.
Préparation/cuisine	Un trempage de quatre heures les amène au stade dit de la prégermination, où s'éveillent déjà leurs principales qualités. Pour la germination il est préférable d'éliminer les graines cassées, susceptibles de pourrir. Laver avant trempage, mettre à germer et baigner une fois par jour pour ôter les graines abîmées et les petites peaux qui se détachent. Une fois germées, les graines ne peuvent être gardées plus de 1 à 2 jours au réfrigérateur. Récolter quand le petit germe apparaît, baigner une dernière fois, égoutter puis laisser sécher une à deux heures sur un torchon propre. Un séchage au four pendant 6 heures à 40° permet une conservation prolongée dans un récipient fermé. Pour obtenir des jeunes pousses belles et délicieuses, tremper des graines non décortiquées pendant une nuit, les étaler en une seule couche sur un plateau, puis laisser grandir une dizaine de jours. Humidifier régulièrement par brumisation. Il est aussi possible de les cultiver sur terreau dans des plateaux à l'extérieur ou bien à l'intérieur, sous atmosphère humide et aérée. Les pousses ou germes de tournesol se conservent 1 à 2 jours.
Effets	Souvent utilisé pour lutter contre les maux de tête et pour ses effets bénéfiques pour la peau ainsi que dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.