

LES ESCALES GOURMANDES

Rajouter de la vie dans son assiette

Éric Hemmerlin



Remerciements

Un chaleureux merci à Anne-Marie Primard pour son initiation au vivant, à Evy Blanc pour ses conseils pratiques, à Muriel et Walter pour leur accueil au restaurant Bio&Cie, à tous ceux amis et famille qui ont cheminé à mes côtés durant toutes ces années et aussi aux personnes ayant participé aux ateliers « Les Escales Gourmandes ».

L'association Anatole

L'association Anatole a pour vocation de valoriser et de promouvoir le vivant afin de renouer des liens avec la vie en nous et autour de nous. Diverses activités comme l'initiation à l'alimentation vivante, nous permettent de réaliser ce souhait.

Qui est Anatole ?

Anatole est une graine de **tournesol** qui en a ras le bol de tout ce béton et de ces morceaux de tôle. Avide d'air pur et de nature, il s'est aménagé un coin de verdure au cœur même d'une cuisine de la Côte d'Azur. Avec ses colocataires et amis, les graines d'alfalfa, de fenugrec et de radis, il germe paisiblement tout en se gorgeant de vie.

Anatole se propose de réveiller le jardinier romantique qui sommeille en vous, en vous apprenant à cultiver vous-mêmes des aliments vivants : **les jeunes pousses et les graines germées**. Véritables compléments alimentaires naturels, ils sont en mesure de combler bien des carences de notre alimentation moderne. A l'aide d'outils pédagogiques pratiques ou sous forme d'ateliers ouverts aux jeunes pousses tout comme aux vieilles branches, vous apprendrez **comment produire et utiliser au quotidien**, ces aliments d'une haute qualité nutritive, qui feront la joie de vos cellules et de vos papilles gustatives.

Outre les activités liées à l'alimentation vivante, Anatole vous propose également des sorties propices à un échange humain chaleureux et authentique. Vous retrouverez toutes les informations à ce sujet sur son site.

Table des matières

Introduction	6
Equipement	7
Ingrédients	8
Graines germées et Jeunes pousses	10
Comprendre la germination	10
Les graines germées	11
Les jeunes pousses	14
L'herbe	14
Utilisation	16
Pâtés Végétaux	20
Composition	20
Pâtés crus	21
Pâtés cuits	22
Pâtés mi-crus mi-cuits	23
Utilisation	23
Créer ses propres pâtés	24
Lait Végétal	26
Composition	26
Recettes	27
Utilisation	29
Conseils	30
Pourquoi un lait végétal ?	30
Douceurs vivantes	32
Compotes	32
Sorbets	33
Rochers aux fruits	34
Gâteaux et tartes vivantes	35
Crème dessert	36
Apéritifs, sauces et soupes	38
Apéritifs	38
Sauces	39
Soupes	41

Introduction

Le but de ces escales gourmandes est de vous apprendre comment rajouter de la vie dans votre assiette, sans pour autant changer vos habitudes alimentaires.

Les recettes qui sont données constituent un point de départ afin de réaliser ensuite vos propres créations. Le seul prérequis est d'avoir envie de se faire plaisir à manger plus sainement.

Ce livre se base sur une série d'ateliers que j'ai eu le plaisir d'animer entre autres au restaurant Bio&Cie de Nice. Toutes ces recettes ont donc été testées par toutes les personnes qui y ont pris part.

Je vous souhaite un excellent voyage au cœur de ces précieuses unités de Vie.

Les codes utilisés

cc : cuillère à café

cs : cuillère à soupe

qq : quelques

t : tasse

Equipement

En plus de votre équipement habituel, voici les ustensiles utiles pour réaliser les recettes qui suivent :

- Mixeur
- Entonnoir
- Passoir
- Filtre à café
- Extracteur de jus (optionnel, voir encadré)

Pour obtenir des graines germées vous pourrez soit acheter un germoir dans le commerce, soit le fabriquer vous-mêmes. Dans ce cas, il vous faudra :

- Bocal en verre
- Morceau de tulle (se trouve en mercerie)
- Elastique
- Egouttoir

Pour obtenir des jeunes pousses :

- Paire de soucoupes de jardinières rectangulaires
- Vaporisateur
- Terreau

Extracteur de jus

Pour extraire un maximum de jus de vos légumes et de vos fruits, il sera intéressant d'investir dans un tel appareil. Son extraction à basse vitesse vous garantira en outre de préserver quantité de nutriments qui feront de votre jus un élixir de santé. Les extracteurs à jus permettent également de réaliser facilement des pâtés et aussi d'extraire du jus d'herbe, véritable potion magique d'Astérix.

Ingrédients

Pour réaliser les recettes qui suivent, on choisira de préférence des ingrédients issus de l'agriculture biologique, les pesticides n'ayant aucun intérêt nutritif, au contraire !

Graines : on utilisera les graines que l'on trouve dans les magasins biologiques. Elles sont exemptes de produits chimiques et ont conservé leur pouvoir de germination, même s'il n'est pas explicitement mentionné « à germer » sur les sachets.

Algues : l'algue **dulse** est facile d'emploi et d'un goût très agréable. On la trouve sous forme de paillettes ou conservée fraîche dans du sel. La **spiruline** se trouve habituellement en poudre. Les algues en général sont une source importante de sels minéraux et d'oligo-éléments.

Caroube : poudre végétal extraite du fruit du caroubier. Remplace avantageusement le chocolat dans les recettes.

Céréales : blé, kamut, épeautre, riz, millet, ... auquel on associe généralement des graines issues d'autres familles botaniques comme le sarrasin et le quinoa.

Eau : on utilise l'eau du robinet pour le rinçage des graines et l'eau filtrée pour le trempage. L'eau issue du trempage des graines peut être donnée aux plantes. L'eau issue du trempage des fruits secs peut servir de boisson.

Fruits secs : figues, raisins, abricots, dattes...

Fruits oléagineux : amande, courge, sésame, noisette, tournesol...

Herbes aromatiques : utiliser de préférence des herbes aromatiques fraîches comme le persil, le basilic...

Huiles végétales : on utilisera de préférence des huiles extraites par première pression à froid (olive, tournesol, courge, noisette, sésame, ...).

Huiles essentielles et hydrolats : les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. On leur préférera les hydrolats dans nos recettes : hydrolat de rose, de verveine...

Légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, ...

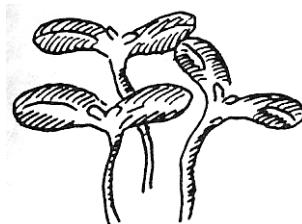
Miso : pâte de couleur foncée à base de soja et de sel mélangée à du riz ou de l'orge. Donne un goût parfumé et salé aux préparations.

Purée d'oléagineux : purée d'amande, noisettes, sésame (aussi appelée tahin)... Elle apporte de l'onctuosité aux préparations.

Sel : on choisira de préférence du sel de mer non raffiné. On pourra également le remplacer par le miso ou le tamari.

Sucre : préférer le sucre complet, le sirop d'érable, le sirop de riz ou les sirops parfumés (rose, pomme-cassis, ...)

Tamari : sauce de soja lacto-fermentée que l'on peut employer à la place du sel.



Graines germées et Jeunes pousses

Comprendre la germination

Qu'est-ce qu'une graine ?

En matière de reproduction, le règne végétal a une longueur d'avance sur le nôtre : les plantes ont réussi à mettre la vie en boîte ... ou plutôt en graine. Déshydratée et protégée par un puissant bouclier, la graine peut rester des années dans son état de sommeil, attendant que les conditions extérieures soient propices à son développement (eau, air, température, obscurité). C'est au contact de l'eau, que la graine se réhydrate et réactive la vie en elle.

Dans son état de sommeil, la graine est indigeste. Pour la consommer il faut, soit la broyer pour en faire de la farine, soit la cuire, soit la faire germer. La germination est donc la méthode la plus naturelle que la Nature ait mis à notre disposition pour consommer des graines.

Graine germée ou jeune pousse ?

Une graine est comparable à une fusée. Comme la fusée, la graine contient en elle une réserve d'énergie qui lui permet d'être autonome durant les premiers jours de sa vie. Elle y puise la nourriture qui lui permet de propulser ses racines vers le sol et sa tige vers le ciel. Une fois cette source d'énergie vide, elle va petit à petit extraire par ses racines

et sa tige tous les éléments nutritifs dont elle a besoin. Grâce au soleil qu'elle capte par ses feuilles, elle transforme alors les minéraux puisés dans la terre en éléments organiques utiles à son développement. Ce phénomène s'appelle la photosynthèse.

Quand on parle de **graine germée**, on parle de la graine entière dans ses premiers jours de germination. A ce stade c'est dans la réserve de nourriture de la graine qu'on va trouver de précieux nutriments.

Si on prolonge la germination, cette réserve d'énergie se vide et on obtient des **jeunes pousses** dotées d'une racine et de feuilles. C'est dans les feuilles qu'on trouvera les éléments nutritifs dont on a besoin, en particulier la chlorophylle.

Apports de la germination

C'est une véritable explosion de nutriments qui se produit dans la graine en germination. Par exemple, la teneur en vitamine C de la graine de blé augmente de 600% dans les premiers jours de germination et la teneur en vitamine E triple en 4 jours !

Durant la germination, la graine effectue une prédigestion de ses composés, ce qui les rend directement assimilables par le corps humain. L'amidon, par exemple, est transformé en sucres simples et les protéines sont scindées en acides aminés. De nouveaux acides aminés, qui n'étaient pas présents initialement dans la graine, apparaissent même durant le processus de germination ! Avec les graines germées, le travail de notre système digestif est considérablement facilité.

Les graines germées

Pour faire germer des graines, munissez-vous d'un bocal en verre à large ouverture, d'un morceau de tulle, d'un élastique et d'un égouttoir à vaisselle. Une simple passoire suffirait, mais les graines germées obtenues seraient de moindre qualité.

Etape 1 : Trempage

Pour amorcer le processus de germination, plonger les graines dans un bocal rempli d'eau et les laisser tremper ainsi durant le temps indiqué sur le tableau récapitulatif (page 18). En général, les graines s'accommodeent d'une nuit de trempage. Préférer une eau de qualité pour cette étape, car c'est le moment où la graine va rester le plus longtemps à son contact. De l'eau filtrée fera très bien l'affaire. Placez alors le morceau de tulle maintenu par un élastique sur l'ouverture du bocal.

Etape 2 : Rincage

Une fois le trempage effectué, la germination des graines est activée. Il suffit alors de les rincer matin et soir sous l'eau du robinet durant toute la durée de germination. Entre les rinçages, le bocal sera posé sur l'égouttoir, ouverture vers le bas pour que l'eau puisse sortir et l'air rentrer. Vous pouvez si vous le désirez recouvrir le bocal d'un torchon pour simuler l'obscurité de la terre durant les trois premiers jours de germination.

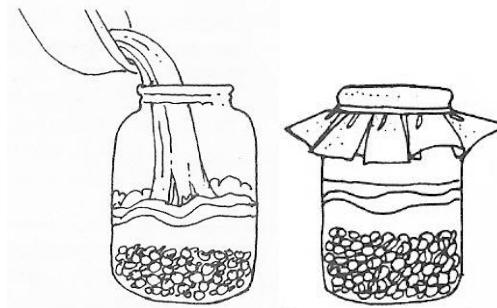
Etape 3 : Bain de nettoyage

Au cours de la germination ou avant de consommer les graines germées, il sera parfois utile de leur faire prendre un bain de nettoyage afin d'éliminer les enveloppes ainsi que les graines non germées qui auraient tendance à pourrir. Pour cela, on les immerge dans une grande quantité d'eau en démêlant les germes à la main. Les graines non germées tombent au fond du récipient et les enveloppes flottent au dessus.

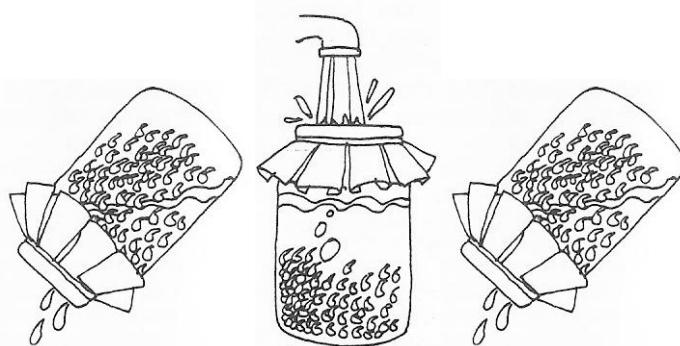
Etape 4 : Récolte

Quand le temps de germination est atteint, les graines sont prêtes à être consommées. Elles se conservent quelques jours au frais, à condition de bien les égoutter. A la sortie du réfrigérateur, un rinçage sera le bienvenu avant chaque utilisation. Bon appétit !

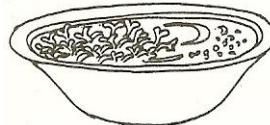
Trempage



Rinçage



Bain de nettoyage



Les jeunes pousses

Munissez-vous d'une coupelle, d'un peu de terreau et d'un vaporisateur. A noter que les graines peuvent également germer sur un plateau sans terre ou sur du coton.

Etape 1 : Préparation

Remplissez la coupelle de terreau que vous arroserez afin de bien l'humidifier.

Etape 2 : Plantation

Déposez vos graines sèches ou préalablement trempées si nécessaire et arrosez à nouveau à l'aide d'un vaporisateur. Posez une autre coupelle par dessus afin de conserver l'humidité et de plonger les graines dans l'obscurité.

Etape 3 : Arrosage

Arrosez les graines, matin et soir, durant tout le processus de germination afin de veiller à ce que les graines restent dans un environnement humide. Otez la coupelle du dessus à partir du 3^{ème} jour.

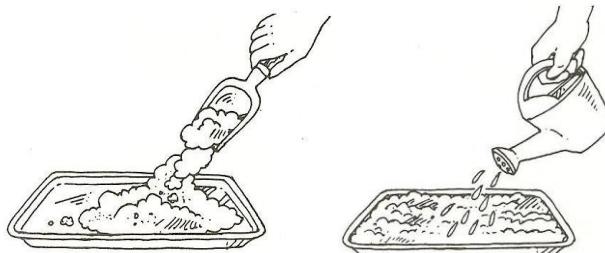
Etape 4 : Récolte

La récolte des jeunes pousses se fait aux ciseaux. Coupez les tiges et régalez-vous avec ces jeunes pousses !

L'herbe

L'herbe s'obtient avec des jeunes pousses de blé, d'orge, de kamut ou d'épeautre, dont on prolonge la germination de quelques jours. On en consomme alors le jus après extraction à l'aide d'un extracteur de jus (page 7). A défaut, on peut simplement la mâcher. L'herbe étant très riche en chlorophylle, elle constitue un puissant remède utilisé pour revitaliser les cellules en profondeur. A consommer en petite quantité au départ.

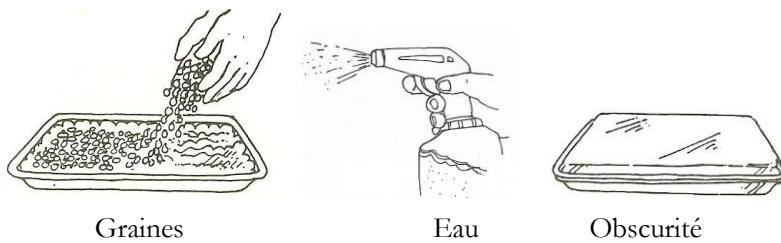
Préparation



Terre

Eau

Plantation

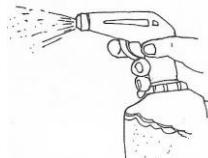


Graines

Eau

Obscurité

Arrosage



Utilisation

Les graines germées s'intègrent au quotidien dans de nombreuses préparations culinaires. Voici quelques idées pour rajouter au quotidien, de la Vie dans votre assiette !

Sauces et jus

Les graines germées s'utilisent comme des aromates, mixées ou finement coupées dans les sauces ou les jus. Elles rehaussent leur goût et leur valeur nutritive.



Sauces aux lentilles et aux radis germés

- *1 t de vinaigrette (page 41)*
- *1 cs de lentilles germées ou de radis germés*

Mixer les lentilles germées dans votre vinaigrette habituelle ou dans celle donnée dans ce livre. Faire de même avec des graines de radis germées. Comparer les deux sauces !

Plats froids

Les graines germées s'incorporent dans la plupart des plats froids comme les salades, les crudités, les sandwichs, les rouleaux de printemps ainsi qu'en apéritif sur des toasts.



Apéritif aux graines germées

- *Crackers ou feuilles d'endives*
- *Pâté végétal (page 22)*

Tartiner un des pâtés végétaux présentés dans ce livre ou simplement un peu de purée d'amande sur des crackers ou des feuilles d'endive. Ajouter des graines germées et goûter les différentes saveurs qu'elles apportent.

Plats chauds

Les graines germées peuvent également être utilisées en accompagnement de plats chauds. On les rajoute alors en fin de cuisson sur une omelette, une crêpe, une soupe, etc.



Tarte aux légumes et aux lentilles germées

- *1 pâte à tarte*
- *1 garniture aux légumes*
- *1cs de graines de lentilles germées de 2 jours*

Parsemer le fond de tarte avec les graines de lentilles germées. Disposer la garniture puis cuire l'ensemble. Vous aurez ainsi une tarte très nourrissante.

Remarque : Pour rendre vos céréales et vos légumineuses plus digestes, on peut les tremper quelques heures dans de l'eau avant de les cuire. Leur apport nutritif aura sensiblement augmenté et leur temps de cuisson sera considérablement réduit. On peut aussi les faire germer puis les passer quelques minutes à la vapeur.

Tableau récapitulatif de germination

Le tableau qui suit donne le temps de trempage et de germination pour chaque graine, selon que l'on veuille obtenir des graines germées, des jeunes pousses ou de l'herbe.

Remarque : Les oléagineux peuvent se consommer après un simple trempage. Concernant les graines soulignées (cresson, lin, moutarde et roquette) il est préférable de les consommer en jeunes pousses car elles développent une glue appelée mucilage qui les rend difficiles à rincer si elles sont germées dans un bocal. Si on veut en faire des graines germées, il suffira de les mélanger à des graines d'alfalfa par exemple. Veillez également à bien rincer le sarrasin car il a lui aussi tendance à développer une légère glue.

Tableau récapitulatif de germination

Catégorie	Type	Trempage	Graine germée	Jeune pousse	Herbe
Oléagineux	<i>Amande</i>	moyen	-	-	-
	<i>Courge</i>	moyen	-	-	-
	<i>Sésame</i>	court	1-2 j	-	-
	<i>Tournesol décortiqué</i>	court	-	-	-
Céréales	<i>Blé, kamut, épeautre</i>	moyen	2-3 j	-	10-12 j
	<i>Sarrasin décortiqué</i>	court	3 j	-	-
Légumineuses	<i>Lentille verte, brune, ...</i>	moyen	3-6 j	-	-
	<i>Lentille corail</i>	court	2-3 j	-	-
	<i>Pois chiche</i>	long	3 j	-	-
Verdures	<i>Alfalfa (luzerne)</i>	court	5-7 j	-	-
	<i>Brocoli</i>	court	4-6 j	6-8 j	-
	<i>Cresson</i>	aucun	-	6-8 j	-
	<i>Fenugrec</i>	moyen	4-6 j	-	-
	<i>Lin</i>	aucun	-	6-8 j	-
	<i>Moutarde</i>	aucun	-	6-8 j	-
	<i>Radis</i>	court	4-6 j	-	-
	<i>Roquette</i>	aucun	-	6-8 j	-
	<i>Tournesol non décortiqué</i>	moyen	-	6-8 j	-
	<i>Trèfle</i>	court	4-6 j	6-8 j	-

Trempage court = 4 à 6 heures (1/2 journée)
moyen = 8 à 12 heures (1 nuit ou 1 journée)
long = 18 heures (1/2 journée + 1 nuit)

Tableau récapitulatif de germination (suite)

Type	Remarque	Utilisation
<i>Amande</i>	Riche en lipides et minéraux.	Apéritif, Lait, Soupe, Sauce, Pâté cru, Salade, Dessert, Accompagnement de plats chauds et froids.
<i>Courge</i>	Riche en lipides et minéraux.	
<i>Sésame</i>	Riche en lipides et minéraux.	
<i>Tournesol décortiqué</i>	Riche en lipides et minéraux.	
<i>Blé, kamut, épeautre</i>	Très nutritive. Saveur sucrée.	Lait, Soupe, Pâté cru, Pain, Dessert, Accompagnement de plats chauds et froids.
<i>Sarrasin décortiqué</i>	Bien rincer après trempage. Riche en minéraux.	
<i>Lentille verte, brune, ...</i>	Riche en protéines.	
<i>Lentille corail</i>	Riche en protéines.	
<i>Pois chiche</i>	Riche en protéines.	Sauce, Pâté cru ou cuit, Salade, Tarte, Gratin, Accompagnement de plats chauds et froids.
<i>Alfalfa (luzerne)</i>	Bain de rinçage le 4ème jour. La plus complète et douce.	
<i>Brocoli</i>	Riche en antioxydants.	
<i>Cresson</i>	Saveur piquante.	
<i>Fenugrec</i>	Dépuratif. Goût légèrement amer.	Sauce, Salade, Accompagnement de plats chauds et froids.
<i>Lin</i>	Riche en lipides.	
<i>Moutarde</i>	Saveur piquante.	
<i>Radis</i>	Bain de rinçage le 4ème jour. Saveur piquante.	
<i>Roquette</i>	Saveur piquante.	
<i>Tournesol non décortiqué</i>	Pousse très croquante.	
<i>Trèfle</i>	Cherchez bien, y'en a sûrement un à 4 feuilles !	

Germination Graine germée = germination dans un bocal

Jeune poussse = germination sur coupelle ou dans la terre
Herbe = germination sur coupelle ou dans la terre

LES ESCALES GOURMANDES

Escale 1 : Graines germées et jeunes pousses

Apprendre les gestes de base de la germination pour cultiver chez soi ces aliments d'une haute qualité nutritive que sont les jeunes pousses et les graines germées.

Escale 2 : Pâtés végétaux

Découvrir comment réaliser de succulents pâtés végétaux qui serviront de base à l'élaboration de nombreux plats comme des canapés, des sandwichs, des crêpes, etc.

Escale 3 : Lait végétal

Produire son propre lait végétal à base de céréales et d'oléagineux, pour préparer un lait d'amande à la rose, un milk-shake à la banane, un chocolat chaud sans chocolat, etc.

Escale 4 : Douceurs vivantes

Découvrir comment sucré rime avec santé en réalisant des douceurs à base d'aliments vivants : biscuits aux dattes, sorbets, etc.

Escale 5 : Apéritifs, sauces et soupes

Des sauces vivantes pour égayer les salades, des apéritifs pour amuser les invités et des soupes crues pour dynamiser ses entrées.



Eric s'est passionné pour l'alimentation vivante lorsqu'il a compris que l'on devient ce que l'on mange. Il partage sa passion en fondant l'Association Anatole qui a pour vocation de valoriser et de promouvoir le vivant.