

LE BLÉ DUR D'HIVER - germes et micropousses

Le blé se consomme dès l'apparition du petit point blanc et avant que les racines ne se développent. La germination s'opère mieux en masse, ce qui est heureux puisqu'on en utilise généralement de plus grandes quantités, dans la fabrication du pain par exemple (germoir rempli jusqu'à mi-hauteur).

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
12	2-3	2-3	8-10	n/d	n/d



Semences



Germes / 2 jours



Germes / 3 jours



Micropousses / 8 jours

Goût Légèrement sucré et agréable.

Aspect De forme ovale et de couleur jaune pâle.

Nutriments Le blé germé a une grande valeur nutritive. Riche en vitamines : A, B2, B6, C et E, protéines et glucides, plusieurs sels minéraux, principalement : calcium, magnésium, fer, zinc, et enfin des enzymes.

Utilisation À consommer tel quel en salade ou avec des céréales, sous forme de pain ou en galettes ésséniennes. Le blé en pousse se consomme habituellement en jus.

Note : Étant donné qu'il existe de plus en plus d'individus intolérants au gluten que contient le grain de blé non germé, celui-ci a tendance à être allergisant et peut provoquer des sécrétions excessives de mucus. Au cours de la germination, une bonne partie de l'amidon du grain de blé se transforme en sucres simples qui sont mieux tolérés.