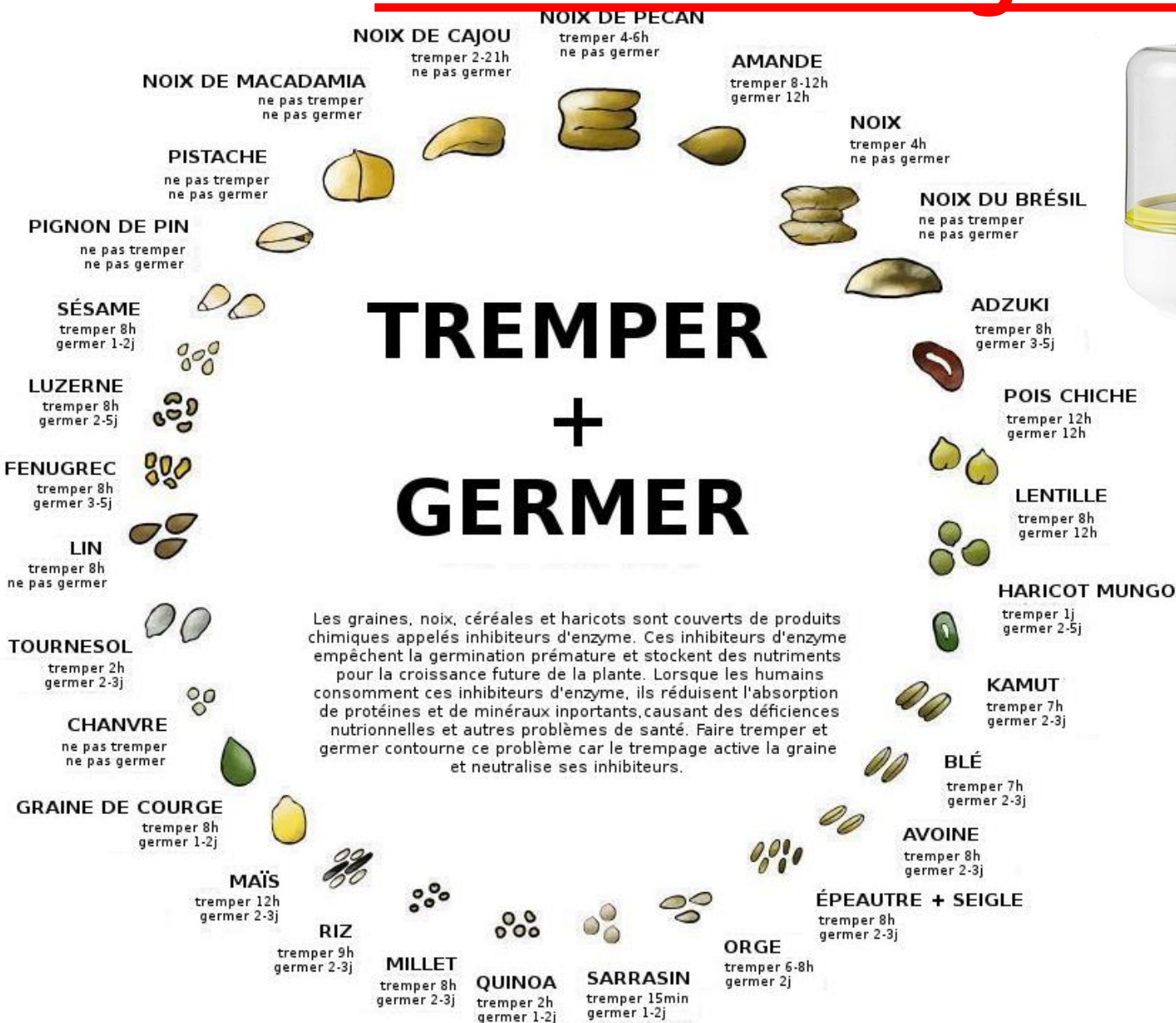


# Germination & Lactofermentation

- 1) Germination des Graines, Céréales & Légumineuses (p1).
- 2) Lactofermentation des Légumes, Légumineuses & Ails (p4).
- 3) Lactofermentation de Lait avec des graines de Kéfir (p7).

# 1) La Germination des Graines, Céréales & Légumineuses :



Germeur « Chef'n ».  
Parfait pour les grosses graines  
mais pas pour les petites  
car le tamis les laisse passer.  
(30€ chez Amazon.)

Germeur « Kitmiido » Pour les  
petites graines !  
(28€ chez Amazon.)



# La Germination

## des Graines, Céréales & Légumineuses :

La germination, une étape supplémentaire au trempage qui améliore 2 nutriments :

- La Prédigestion des **protéines** (meilleure assimilation)
- La Prédigestion des **glucides** (moins de flatulences dues aux légumineuses ou céréales).



Si moisissure ou mauvaise odeur, jetez vos graines !

À chaque arrosage, il faut bien les rincer pour enlever le maximum de mucus !

+

AMÉLIORE jusqu'à 3 fois les quantités de :

- Vitamines.
- Minéraux.

Ne pas faire cuire les graines germées pour ne pas perdre les nutriments.

Vous ne pourrez pas les conserver plus de 4 ou 5 jours au frigo.

**Il faut toujours utiliser une eau filtrée ou en bouteille et si c'est du robinet, attendre au moins 1h30 (pour éliminer le chlore)**

Aliments	Durée de trempage	Temps de Germination	Nombre d'arrosage par jour 1 jour de plus si T°>25°	Infos supplémentaires
Courge	8h	2 jours	2 (ou 3)	
Lin	8h	6 jours	2 (ou 3)	Ne jamais faire chauffer !
Sésame	8h	2 jours	2 (ou 3)	En grains entiers, non grillés
Tournesol	12h	2 jours	1 (ou 2)	
Légumineuses				
Haricot Mungo	1 jour	5 jours	3 (ou 4)	Faire cuire les Légumineuses & Céréales à feu doux. Dans l'idéal, à la vapeur ! À l'eau. 75°C maxi !
Lentilles	12h	2 jours	2 (ou 3)	
Pois chiche	2 jours	2 jours	2 (ou 3)	
Céréales				
Quinoa	12h	2 jours	2 (ou 3)	Décortiqués, non grillés
Riz	24 h	3 jours	2 (ou 3)	
Sarrasin	0,5h	2 jours	1 (ou 2)	

# LENTILLE Cuite à l'eau / Germée,

Teneurs en Vitamines  
Multipliées !

Augmentation du taux de vitamines du blé après 5 jours de germination	
VITAMINES	J + 5
A	+ 225 %
B1	+ 20 %
B2	+ 300 %
B3	+ 50 %
B6	+ 200 %
C	+ 500 %

Lentille	Cuite à l'eau	Germée
Zinc (Zn)	1,27 mg	1,51 mg
Cuivre (Cu)	0,251 mg	0,352 mg
Manganèse (Mn)	0,494 mg	0,506 mg
Sélénium (Se)	2,8 µg	0,6 µg
Iode	NC	NC
Vitamines		
Vitamine A (Bêta-carotène)	5 µg	26 µg
Vitamine B1 (Thiamine)	0,169 mg	0,228 mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	0,073 mg	0,128 mg
Vitamine B3 (Niacine ou PP)	1,060 mg	1,128 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	0,638 mg	0,578 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine)	0,178 mg	0,190 mg
Vitamine B9 (Folates totaux, folacine ou vitamine M)	181 µg	100 µg
Vitamine C (Acide ascorbique)	1,5 mg	16,5 mg
Vitamine E (Tocophérol alpha)	0,11 mg	NC
Vitamine E (Tocophérol gamma)	NC	NC
Vitamine K	1,7 µg	48,0 µg

Légère  
amélioration !

Amélioration X 5

Amélioration X 11

Amélioration X 28

Haricot Mungo	1 jour
Lentilles	12h
Pois chiche	2 jours
Quinoa	12h
Riz	24 h
Sarrasin	0,5h



## 2) La Lactofermentation

Les aliments fermentés font partie de nombreuses cultures depuis des siècles pour leurs bienfaits.

Qu'est-ce que la Fermentation ?

La fermentation est un processus métabolique où des microorganismes comme des bactéries, des levures et des moisissures convertissent des glucides (tels que des sucres et des amidons) en alcools ou acides. Ces bonnes bactéries vont produire du gaz carbonique, de l'acide lactique et diverses enzymes. L'acide lactique est un acide très intéressant, qui va totalement inhiber le développement de ces microorganismes qui entraînent normalement la putréfaction des aliments. Et un autre des avantages de cette fermentation lactique est qu'elle s'arrête d'elle-même, une fois que la teneur en acide du milieu a atteint un certain niveau. L'aliment ainsi fermenté est alors très stable, ce qui lui permet de se conserver pendant très longtemps. Son milieu à pH très bas (inférieur à 4,5), évite tout développement des mauvaises bactéries. pH acide mais dans l'organisme, c'est alcalinisant. Citron pH=2,4 mais alcalinisant.

Les aliments fermentés courants incluent :

- Le yaourt : produit par la fermentation du lait par des bactéries lactiques.
- Le kéfir : une boisson fermentée semblable au yaourt, mais avec une variété plus large de bactéries et de levures.
- La choucroute : du chou fermenté, riche en probiotiques.
- Le kimchi : un plat traditionnel coréen à base de légumes fermentés et d'épices.
- Le kombucha : une boisson fermentée à base de thé, sucrée et légèrement pétillante.
- Le miso : une pâte de soja fermentée, utilisée comme assaisonnement dans la cuisine japonaise.
- Le Tempeh & Natto : un produit à base de soja fermenté, riche en protéines.
- Toutes sortes de légumes en saumure (sel + eau).

Les Bienfaits des Aliments Fermentés

### 1. Santé Digestive

- ✓ Probiotiques : Les aliments fermentés sont riches en probiotiques, des bactéries bénéfiques qui favorisent une flore intestinale saine. Les probiotiques peuvent aider à améliorer la digestion, à prévenir la constipation et à réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable.
- ✓ Digestibilité : La fermentation prédigère certains composants des aliments, rendant les nutriments plus facilement absorbables. Par exemple, les produits laitiers fermentés sont souvent plus digestes pour les personnes intolérantes au lactose.

### 2. Renforcement du Système Immunitaire

- ✓ Une grande partie du système immunitaire réside dans l'intestin. En améliorant la santé de votre microbiote intestinal grâce aux probiotiques, vous pouvez renforcer votre système immunitaire et réduire le risque d'infections.

### 3. Amélioration de l'Humeur et de la Santé Mentale

- ✓ Des études ont montré que le microbiote intestinal joue un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et des comportements. Les probiotiques peuvent aider à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété, en influençant la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine.

### 4. Réduction de l'Inflammation

- ✓ Les aliments fermentés contiennent des composés bioactifs qui peuvent réduire l'inflammation dans le corps, contribuant ainsi à la prévention de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète et certains cancers.

### 5. Source de Nutriments Essentiels

- ✓ Les processus de fermentation peuvent augmenter la teneur en vitamines et minéraux des aliments. Par exemple, le kéfir et le yaourt sont de bonnes sources de vitamines B, de calcium et de magnésium.

# La Lactofermentation des Légumes, légumineuses & ails

La lactofermentation est un processus de fermentation mené par des **bactéries lactiques**, qui transforment les sucres en acide lactique. Malgré son nom, le terme « lacto » n'a **aucun rapport avec le lait** ou le lactose.

- ✓ La lactofermentation augmente la concentration en nutriments des aliments et améliore également leur biodisponibilité. La quantité de vitamine a non seulement augmenté mais elle est également plus facile à absorber pour votre corps.
- ✓ La lactofermentation renforce le système immunitaire et facilite la digestion grâce aux enzymes digestives



1 cuillère à soupe  
de sel = 15g

Pour réaliser une lactofermentation, vous aurez besoin des ingrédients de base suivants :

1. **Légumes & Légumineuses** : Tous les légumes (et même les fruits) peuvent être lactofermentés ! L'essentiel est qu'ils soient comestibles crus. Vous pouvez rincer vos légumes à l'eau courante, mais rappelez-vous que leurs peaux abritent les bactéries lactiques nécessaires à la fermentation.
2. **Bactéries** : Les bactéries lactiques nécessaires à la fermentation sont naturellement présentes sur les légumes
3. **Sel** : Le sel est crucial pour la fermentation des légumes. Il favorise le développement des bonnes bactéries et préserve la texture des légumes. Lorsque vous choisissez votre sel, assurez-vous que son seul ingrédient soit « sel » et qu'il soit sans iode et sans anti-agglomérant (Le sel rose de l'Himalaya, sel de mer, fleur de sel et sel gris).
  - ✓ Salage à sec (style choucroute) Le salage à sec est utilisé quand les légumes peuvent rendre leur propre eau après avoir été coupés finement (chou, oignons...). 2% de sel □ Si vous avez 1000g de chou, il vous faudra 20g de sel (1000 x 2%).
  - ✓ La saumure est utilisée quand les légumes ne peuvent pas rendre leur propre eau, par exemple, quand on veut faire fermenter des légumes entiers (ail) ou coupés en gros morceaux (carottes). Par exemple, pour faire des carottes à 2.5% de sel dans une jarre de 1 litre, vous devrez ajouter 25g de sel (1000ml x 2.5% = 25g).
4. **Eau** : L'eau est uniquement utilisée si vous préparez des légumes en saumure. Si votre eau est chlorée, laissez-la reposer environ 1 heure dans une jarre avant de l'ajouter aux légumes.
5. Pour qu'il y ait une fermentation lactique, la **durée minimale est d'environ 4 jours**. Dans l'idéal, pendant le processus, disposez d'abord vos bocaux à une température de 22 à 27° C pendant 5 jours si on est à 22°C ou 1 semaine à 26-27°C. Puis en dessous de 20° C pendant au moins 3 semaines. Et enfin au frigo pour une durée de conservation est de plusieurs mois.

Les aliments les plus intéressants →  
pour le microbiote



Pour l'ail, épluchez-les et coupez les pointes pour éliminer un maximum de soufre.

Pour les choux, délayez feuille à feuille : les 2 meilleurs pour la santé : Chou chinois & Brocolis

5/7



# 6 aliments stars DE LA FERMENTATION

## LE CHOU POMMÉ

Économique et bourré de bienfaits (vitamine C, calcium, composés soufrés...), le chou est parfait. Ou presque, car on ne le digère pas toujours très bien. Pour en profiter et renforcer encore plus ses atouts santé, il gagne à être fermenté ! Baies de genièvre et feuilles de laurier sont de bonnes compagnes.

## LA CAROTTE

C'est la championne du bêta-carotène, un pigment antioxydant excellent pour la peau et la vision. Fermentée avec un peu de racine de curcuma, on obtient un cocktail d'antioxydants naturels. À ajouter en petites touches dans une salade composée, un sandwich ou un bouddha bowl.

## LE LAIT

Cela fait des millénaires que l'on fermente le lait pour le conserver. On peut en faire des boissons (kéfir, labné, lait ribot...) et des yaourts. Le lait étant plus "propre" (moins de micro-organismes) qu'autrefois, on ajoute des ferments. Outre les bonnes bactéries lactiques, ils apportent protéines et calcium.

### Les bienfaits de la fermentation

Conservation	Santé	Écologie
<ul style="list-style-type: none"> <li>Permet de conserver les aliments plus longtemps</li> <li>Exhausteur de goût</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Améliore les propriétés nutritionnelles des aliments, et tue les pathogènes</li> <li>Fabrique des vitamines</li> <li>Facilite la digestion des aliments</li> <li>Améliore notre microbiote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évite le gaspillage alimentaire</li> <li>Permet de faire des économies d'électricité, car nul besoin de réfrigérateur</li> </ul>



## L'AIL

Antimicrobien, bor anti-cancer... il a tout pour plaire, surtout en hiver quand les infections rôdent. Mais pas facile de l'inviter au quotidien, vu son odeur. La solution : l'ail fermenté, dont la saveur est plus douce et les bienfaits décuplés. À parsemer au dernier moment sur une soupe ou une salade.

Meilleure digestion pour les intolérances

## LE CITRON

Pour croquer cette petite bombe de vitamine C dans son entier, il faut la faire fermenter. Sa saveur s'adoucit et on peut en glisser des quartiers dans les mijotés ou des dés dans une salade ou un cake. Parfait pour renforcer ses défenses en hiver. Il faut bien sûr choisir des citrons bio !

## LE GINGEMBRE

Ce rhizome fermente facilement et, mélangé à de l'eau et du sucre, il permet de concocter un "levain de gingembre". Celui-ci sert à réaliser des boissons pétillantes pleines d'enzymes et de probiotiques. Autres atouts, le gingembre a des propriétés digestives et anti-nauséuses.



Poivrons



Oignons blancs et/ou rouges

Meilleure digestion pour les intolérances

# 3) Lacto-fermentation de Lait à base de graines de Kéfir de lait

Il s'agit d'une boisson fermentée par culture de microorganismes qui se prépare à partir de grain de kéfir. Cette boisson soulage les **inflammations intestinales**. Ça ne contiendra plus de lactose, car celui-ci a été digéré par les **bactéries lactiques** présentes dans le kéfir.

## Comment fonctionne le kit de kéfir ?

Kefirko est un bocal de verre pratique avec deux couvercles uniques, spécialement conçu pour fabriquer facilement son kéfir maison.

Mettre 15g de grains de kéfir dans ce bocal

Y ajouter 0,5 ou 1 litre de lait BIO frais ou cru de préférence. Les meilleures qualités de lait étant celles de brebis voire de chèvre.

Disposer le récipient dans un endroit à une température qui oscille entre 20 et 25°C afin de faciliter la culture

Attendre maximum 24h (remuez un peu toutes les 6 à 8 heures) afin que le lait de la culture soit épais et qu'il s'en dégage un bon arôme. Ou 36 heures si l'endroit est plutôt frais (20°C) Cela peut arriver bien plus tôt si la zone est assez chaude. Alors, il est essentiel de surveiller l'évolution des grains.

Retirer les graines du kéfir fini dès lors que la culture est achevée (cela se voit à la texture du lait qui change).

Mettre ces grains retirés du kéfir fini, dans un autre lot de lait (vous n'êtes pas obligé de rincer les grains) ou alors laissez reposer les grains au frigo pendant maxi 3 semaines (renouvelez le lait tous les 3 à 4 jours).

Mettre le kéfir fini au frigo afin de le conserver et le boire en moins de 1 semaine.

## Conseils pour démarrer un kéfir tout « neuf » :

- Prendre 1 bouteille de 1 litre de lait cru ou frais (non pasteurisé) Bio en demi-écrémé (de préférence, brebis ou chèvre, sinon vache)
- Mettre 33cl de lait avec 15g de graines de Kéfir dans le Kefirko à une température ambiante de 22°C à 25°C. Mettre le reste de la bouteille au frigo.
- Laisser fermenter pendant 36 heures en agitant un peu le mélange toute les 8 heures.
- Mais jeter la première fermentation en récupérant les graines, sans les rincer.
- Et refaite directement une 2<sup>ème</sup> fermentation avec tjrs 33cl de lait (sans le réchauffer) mais pendant 24 heures maxi.

KEFIRKO  
(1,4l avec 5  
ustensiles)  
42€ chez AMAZON

