

LE HARICOT MUNG - germes

Le haricot "mung" est le germe le plus consommé sur la planète.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
8-12	2-3	4-6	5 :1



Semences



2 jours



3 jours



4 jours



Germes sans enveloppes



6 jours (obscurité)



6 jours à la lumière

Goût Goût discret rappelant le pois qui devient un peu plus amer lors de l'apparition des premières feuilles.

Aspect Grosse graine ronde d'un vert brillant.

Nutriments Riche en protéines végétales (24 %) et en lipides (dont la lécithine), il contient des vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C, E, H, K) et des sels minéraux (fer, potassium, calcium, magnésium, phosphore).

Utilisation À consommer avec un petit germe de 1 à 5 cm, néanmoins, il devient plus digeste complètement germé. On peut passer les germes d'une à quelques minutes à la vapeur ou les sautés au wok ou à la poêle. Il se marie avec tous les plats asiatiques, en salades et en général, dans tous les plats salés.

Astuce Placer le germeoir dans un endroit sombre et prendre garde de ne pas trop le remplir. Baigner les graines après la récolte et laisser sécher.