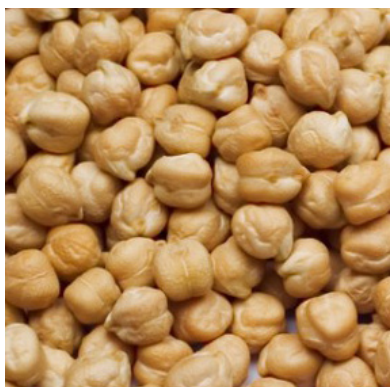


## LE POIS CHICHE - germes et micropousses

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours production		Rendement (ratio/poids)	
	Germes	Germes	Micropousses	Germes	Micropousses
8-12	2-3	2-4	10-14	2 : 1	1 : 1



Semence



Germe / 2 jours



Germe / 5 jours

**Goût** Goût agréable et doux, texture croquante lorsque utilisé cru et fondante après une légère cuisson.

**Aspect** Graine assez grande au ton beige clair.

**Nutriment** Excellente source de manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium et molybdène (cofacteur de plusieurs enzymes). Riche en vitamines : B1, B2, B6, B9 et E. Le pois chiche renferme également des protéides, glucides et lipides.

**Utilisation** Le pois chiche germé se marie bien dans toutes les variétés de salades. Il est l'ingrédient de base dans la confection de purées tel que le populaire houmous qui requiert une légère cuisson (blanchir ou passer à la vapeur).

**Astuce** Le pois chiche double de volume au cours du trempage, il faut donc prévoir un récipient assez large. Après le trempage, baigner les semences et les regrouper dans le germeoir de 1 à 2 jours. Le pois chiche est prêt à l'emploi dès l'apparition du petit germe blanc. Bien laver et égoutter.