

LE FENUGREC - germes

Le fenugrec fait partie de la famille des légumineuses et ses germes se mangent crus. Utilisé comme épice dans la cuisine indienne et comme ingrédient facilitant la digestion. Le fenugrec est très parfumé, et ses germes, très nutritifs.

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



Semences



4 jours



6 jours

Goût Semence particulièrement aromatique, épicée avec une saveur rappelant le curry. Les jeunes pousses ont un goût plus amer.

Aspect Semence de grosseur moyenne en forme de petit gravier de couleur allant du jaune au beige clair.

Nutriment Contient une quantité notable de phosphore et de fer et aussi du calcium, potassium, sodium et autres composants minéraux, et des acides aminés essentiels et les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B8 et C.

Utilisation Le fenugrec a une grande longévité, des dizaines d'années sans déperdition de sa capacité germinative, ce qui est indéniablement un indice de leur vitalité. Le fenugrec relève les préparations salées et sucrées.

Astuce Pour obtenir de très beaux germes, les baigner au bout de deux ou trois jours, les laver et les replacer dans le germeoir.