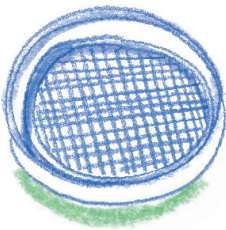


MA MÉTHODE POUR CULTIVER DES GRAINES GERMÉES BIO





LE PRINCIPE DES GRAINES GERMER

LA GRAINE EST UN ÉLÉMENT DE VIE CONCENTRÉE QUI VIT AU RALENTI DANS L'ATTENTE DE CONDITIONS PROPICES À L'ÉPANOUISSEMENT DE LA FUTURE PLANTE. SÎTÔT QUE LES CONDITIONS DE CHALEUR ET D'HUMIDITÉ SONT FAVORABLES, LE PROCESSUS DE GERMINATION SE MET EN MARCHÉ. AU COURS DES PREMIÈRES HEURES ET DES PREMIERS JOURS SE PRODUISENT D'INTENSES SYNTHÈSES D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS INDISPENSABLES À LA CROISSANCE DE LA JEUNE PLANTULE : ACIDES AMINÉS, FACTEURS DE CROISSANCE, MAIS SURTOUT VITAMINES, VOIENT LEUR TENEUR FORTEMENT AUGMENTER. POUR LE BLÉ, APRÈS 5 JOURS DE GERMINATION, LA VITAMINE C S'ACCROÎT DE 600 %, LA A ET LA B2 DE 300%, LA B6 DE 200 %, LA B1, LA B3 ET LA B5 DE 20 À 50 %.

CONSOMMER DES GRAINES GERMÉES REVIENT SIMPLEMENT À DÉTOURNER CES VITAMINES AU DÉTRIMENT DE LA PLANTULE, POUR NOTRE BIEN ÊTRE ET NOTRE PROPRE SANTÉ.

LES GRAINES GERMÉES SONT RICHES EN FIBRES ET EN ÉLÉMENTS MINÉRAUX, MACRO ET MICRO ÉLÉMENTS.

UN TRÈS GRAND NOMBRE DE GRAINES PEUVENT ÊTRE AINSI CONSOMMÉES. DES CÉRÉALES (BLÉ, AVOINE, ÉPEAUTRE, MILLET, MAÏS, ORGE, RIZ, SARRASIN, SEIGLE, QUINOA, ...). DES LÉGUMINEUSES (FENUGREC, HARICOT SAUF LES VERTS, ALFALFA, LENTILLES, PETITS POIS, POIS CHICHES, SOJA, ...). DES OLÉAGINEUSES (SÉSAME, TOURNESOL, ...). DES OMBELLIFÈRES (CAROTTE, CÉLERI, FENOUIL, ...). DES MUCILAGINEUSES (CRESSON, LIN, ...). ET DES CRUCIFÈRES (MOUTARDE, RADIS, NAVETS, CHOU, ...).

IL FAUT ÉVITER LES ESPÈCES À GERMINATION LENTE COMME LE PERSIL POUR SE CONSACRER AUX ESPÈCES À GERMINATION RAPIDE : LA CONSOMMATION DOIT SE FAIRE DANS LES 5 JOURS APRÈS LE DÉBUT DU PROCESSUS.

DANS TOUS LES CAS, LES GRAINES DOIVENT ÊTRE EXEMPTES DE TOUTE TRACE DE TRAITEMENT CHIMIQUE UTILISÉ POUR LA CULTURE OU LA CONSERVATION. SEUL LE LABEL BIO EN ATTESTE. LES SEMENCES DOIVENT ÊTRE EN PARFAIT ÉTAT ET RÉCENTES, ÂGÉES DE DEUX ANS AU PLUS.

UTILISATION DU GERMOIR

1/ RINCER LE GERMOIR ET LA GRILLE À L'EAU CLAIRE POUR LES DÉBARRASSER D'ÉVENTUELLES POUSSIÈRES.

2/ AJOUTER 1 À 2 CUILLÈRES À SOUPE DE GRAINES DANS LE GERMOIR ET RINCER LES GRAINES À L'EAU CLAIRE PLUSIEURS FOIS EN UTILISANT LA GRILLE DU GERMOIR COMME FILTRE. AJOUTER DE L'EAU POUR LES RECOUVRIR COMPLÈTEMENT ET LES LAISSER S'IMBIBER PENDANT 1/2 HEURE.

3/ APRÈS 30MIN, ÉLIMINER L'EAU, ET RINCER À NOUVEAU LES GRAINES À L'EAU CLAIRE, TOUJOURS EN VOUS AIDANT DE LA GRILLE.

4/ ÉTALER LES GRAINES SUR LA GRILLE DU GERMOIR EN LES ESPAÇANT BIEN CAR ELLES VONT DOUBLER OU TRIPLER DE VOLUME APRÈS GERMINATION. PUIS AJOUTER DE L'EAU JUSQU'À LA LIMITE DE LA GRILLE.

5/ LAISSER VOTRE GERMOIR DANS LE FRIGO PENDANT UNE DOUZAINÉ D'HEURES ET RENOUELER L'OPÉRATION DE RINÇAGE MATIN ET SOIR, VOIRE PLUS SOUVENT SI LES GRAINES S'ASSÈCHENT.

6/ LA GERMINATION DÉMARRE EN GÉNÉRAL EN 24 HEURES, ET LES GRAINES PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉES ENTIÈRES AU BOUT DE 3 À 4 JOURS, LORSQUE LES POUSSÉS FONT 2 À 3 CMS.

7/ UNE FOIS GERMÉES, LES GRAINES SE CONSERVENT AU RÉFRIGÉRATEUR ET SONT À CONSOMMER SOUS 48 HEURES. AJOUTER LES GRAINES GERMÉES, CRUES ET LAVÉES À L'EAU CLAIRE, AUX SALADES, UTILISER COMME GARNITURE DES CRÊPES SALÉES, DANS LES OMELETTES ET LES POTAGES

ATTENTION: NE PAS CONSOMMER DES GRAINES GERMÉES QUI COMMENCENT À BRUNIR OU SE FLÉTRIR CAR IL Y A RISQUE D'INTOXICATION ALIMENTAIRE

LES GRAINES GERMÉES DE RADIS

PLUS COMMUNÉMENT APPELÉ RADIS ROSE D'HIVER. ET COUSIN DU RADIS DE PÂQUES OU OSTERGRUSS EN ALSACE. CE LÉGUME PRODUIT DES GROSSES RACINES ALLONGÉES. À LA PEAU ROSE VIF ET À LA CHAIR BLANCHE TRÈS CROQUANTE. SA SAVEUR VIVE ET ASSEZ PIQUANTE SE RECONNAIT IMMÉDIATEMENT LORSQU'ON EN DÉGUSTE LES GRAINES GERMÉES. ELLES APPORTENT UN PEPS INCOMPARABLE DANS UNE SALADE, UN SANDWICH OU SUR DES TOASTS DE FROMAGE FRAIS. ET UN TWIST EXCEPTIONNEL SUR DES ŒUFS OU ENCORE DANS UNE OMELETTE.

CESES GRAINES GERMÉES ONT DES PROPRIÉTÉS NUTRITIONNELLES SUPÉRIEURES AUX GRAINES SÈCHES. ELLES SONT RICHES EN SELS MINÉRAUX (FER, MAGNÉSIUM, ZINC, POTASSIUM, PHOSPHORE, CUIVRE, CALCIUM ET MANGANÈSE), EN PROTÉINES ET EN VITAMINES C.

ŒUFS BROUILLÉS AUX GRAINES GERMÉES DE RADIS ROSE

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 4 C. À S. DE GRAINES GERMÉES DE RADIS ROSE
- 1 OIGNON ROUGE
- 4 ŒUFS
- 50G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
- 15CL DE CRÈME LIQUIDE
- 1 C. À C. DE SEL
- 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 PINCÉE DE MUSCADE
- SALADE DE MESCLUN



ÉMINCER FINEMENT L'OIGNON ROUGE. ET LE FAIRE SUER À FEU MOYEN

DANS UNE POÊLE ANTI ADHÉSIVE LÉGÈREMENT HUILÉE. RÉSERVER.
DANS UN SALADIER BATTRE LES ŒUFS EN ALLONGEANT AVEC LA CRÈME.
ASSAISONNER AVEC LE SEL ET LA MUSCADE ET BIEN MÉLANGER.

DANS LA POÊLE ANTI ADHÉSIVE LÉGÈREMENT HUILÉE. VERSER LES ŒUFS BATTUS ET FAIRE CHAUFFER À FEU DOUX EN REMUANT CONSTAMMENT AVEC UN FOUET POUR NE PAS COLORER LE MÉLANGE.

LORSQUE LES ŒUFS SONT CUITS. AJOUTER LES OIGNONS SUÉS, LE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS (COUPÉ EN PETITS CUBES) ET LES GRAINES GERMÉES DE RADIS.

MÉLANGER DÉLICATEMENT ET SERVIR BIEN CHAUD AVEC UNE BELLE SALADE DE JEUNES POUSSÉS.

NATURE & DÉCOUVERTES
11, RUE DES ETANGS GOBERT
78000 VERSAILLES - FRANCE
WWW.NATUREETDECOUVERTES.COM

UNE QUESTION ?
NOTRE CUISINIER EST À VOTRE ÉCOUTE
POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS PAR MAIL :
CUISINIER@RADISSETCAPUCINE.COM

RADIS ET CAPUCINE
42, RUE DES PERREYEUX - B.P. 50116
49803 TRÉLAZÉ CEDEX
WWW.RADISSETCAPUCINE.COM
CRÉATION RECETTE ET TEXTES : SÉBASTIEN ROMÉ

EN THE PRINCIPLE OF SPROUTED SEEDS

SEEDS ARE A CONCENTRATED LIFE SOURCE THAT EXIST WAITING FOR THE PERFECT CONDITIONS TO BLOOM INTO A FUTURE PLANT. AS SOON AS THE HEAT AND HUMIDITY LEVELS ARE SUITABLE, THE GERMINATION PROCESS WILL COMMENCE.

DURING THE FIRST HOURS AND DAYS, AN INTENSE SYNTHESIS OF NUTRIENTS IS PRODUCED, ESSENTIAL TO THE GROWTH OF THE YOUNG SEEDLING: AMINO ACIDS, GROWTH FACTORS, AND ESPECIALLY VITAMINS, INCREASE IN VOLUME. IN THE CASE OF WHEAT, AFTER 5 DAYS OF GERMINATION, ITS VITAMIN C CONTENT INCREASES BY 600%, A AND B2 BY 300%, B6 BY 200%, B1, B3 AND B5 BY 20 TO 50%.

EATING SPROUTED SEEDS SIMPLY MEANS DIVERTING THESE VITAMINS TO THE DETRIMENT OF THE SEEDLING, IN THE INTEREST OF OUR OWN HEALTH AND WELLBEING.

SPROUTED SEEDS ARE RICH IN FIBERS AND MINERAL ELEMENTS, AS WELL AS MACRO AND MICRO ELEMENTS.

MANY VARIETIES OF SEEDS CAN BE EATEN IN THIS WAY. CEREALS (WHEAT, OATS, SPELT, MILLET, CORN, BARLEY, RICE, BUCKWHEAT, RYE, QUINOA), LEGUMES (FENUGREEK, BEANS EXCEPT GREEN BEANS, ALFALFA, LENTILS, PEAS, CHICKPEAS, SOYA), OLEAGINOUS SEEDS (SESAME, SUNFLOWER), APIACEAE (CARROT, CELERY, FENNEL), MUCILAGINOUS SEEDS (CRESS, LINSEED) AND CRUCIFEROUS VEGETABLE SEEDS (MUSTARD, RADISH, TURNIPS, CABBAGE).

SPECIES THAT ARE SLOW TO GERMINATE, SUCH AS PARSLEY, SHOULD BE AVOIDED IN FAVOR OF RAPIDLY GERMINATING SPECIES: THEY MUST BE CONSUMED WITHIN 5 DAYS OF THE START OF THE PROCESS.

IN ALL CASES, THE SEEDS MUST BE FREE OF ANY TRACE OF CHEMICALS USED TO GROW OR STORE THEM. ONLY THE ORGANIC CERTIFICATION CAN CONFIRM THIS. THE SEEDS MUST BE IN PERFECT CONDITION AND MUST BE YOUNG, AGED A MAXIMUM OF TWO YEARS.

HOW TO USE THE GERMINATOR

1/ RINSE THE GERMINATOR AND THE GRID WITH FRESH WATER TO REMOVE ANY TRACES OF DUST.

2/ ADD 1 TO 2 TABLESPOONS OF SEEDS TO THE GERMINATOR AND RINSE THE SEEDS IN FRESH WATER SEVERAL TIMES USING THE GERMINATOR GRID AS A FILTER. ADD WATER TO COVER THEM COMPLETELY AND ALLOW THEM TO SOAK FOR 30 MINUTES.

3/ AFTER 30 MINUTES, REMOVE THE WATER AND RINSE THE SEEDS AGAIN WITH FRESH WATER, USING THE GRID AS A FILTER EACH TIME.

4/ SPREAD THE SEEDS OUT ON THE GERMINATION GRID, SPACING THEM WELL APART AS THEY WILL DOUBLE OR TRIPLE IN VOLUME AFTER GERMINATION. THEN ADD WATER UP TO THE GRID.

5/ LEAVE YOUR GERMINATOR IN THE FRIDGE FOR ABOUT 12 HOURS AND RINSE EVERY MORNING AND EVENING, OR MORE FREQUENTLY IF THE SEEDS DRY OUT.

6/ GERMINATION USUALLY STARTS AFTER 24 HOURS, AND THE SEEDS CAN BE EATEN WHOLE AFTER 3 TO 4 DAYS, WHEN THE SPROUTS ARE 2 TO 3 CM LONG.

7/ ONCE GERMINATED, THE SEEDS CAN BE STORED IN THE REFRIGERATOR AND SHOULD BE EATEN WITHIN 48 HOURS.

WASH THE SEED SPROUTS IN FRESH WATER AND ADD THEM RAW TO SALADS, USE AS A GARNISH ON SAVORY PANCAKES, IN OMELETS OR ON SOUPS.

WARNING: DO NOT EAT ANY SEED SPROUTS THAT ARE STARTING TO TURN BROWN OR TO WILT, SINCE THERE IS A RISK OF DIETARY INTOXICATION

SPROUTED RADISH SEEDS

MORE COMMONLY KNOWN AS PINK WINTER RADISH, AND FROM THE SAME FAMILY OF THE OF EASTER RADISH OR OSTERGRUSS IN ALSACE, THIS VEGETABLE PRODUCES LARGE ELONGATED ROOTS, WITH BRIGHT PINK SKIN AND VERY CRUNCHY WHITE FLESH. ITS SHARP AND QUITE SPICY FLAVOR IS IMMEDIATELY RECOGNIZABLE WHEN TASTING THE SPROUTED SEEDS. THEY GIVE AN INCOMPARABLE FLAVOR TO A SALAD, A SANDWICH OR FRESH CHEESE TOASTS, AND AN EXCEPTIONAL TWIST ON EGGS OR IN AN OMELET.

SPROUTS PRODUCED FROM THIS SEED HAVE SUPERIOR NUTRITIONAL PROPERTIES COMPARED TO THE DRY SEEDS.

THEY ARE RICH IN MINERAL SALTS (IRON, MAGNESIUM, ZINC, POTASSIUM, PHOSPHORUS, COPPER, CALCIUM AND MANGANESE), PROTEINS AND VITAMINS C.

SCRAMBLED EGGS WITH PINK RADISH SPROUTED SEEDS

INGREDIENTS FOR 2 PEOPLE

- 4 TBSP SPROUTED PINK RADISH SEEDS
- 1 RED ONION
- 4 EGGS
- 50 G FRESH GOAT CHEESE
- 15 CL LIQUID CREAM
- 1 TSP SALT
- 1 TBSP OLIVE OIL
- 1 PINCH NUTMEG
- MESCLUN LETTUCE



CHOP THE RED ONION FINELY, AND SWEAT IT OVER MEDIUM HEAT IN A LIGHTLY OILED NON STICK PAN. SET ASIDE.

BEAT THE EGGS AND CREAM TOGETHER IN A MIXING BOWL.

SEASON WITH SALT AND NUTMEG. MIX WELL.

IN A LIGHTLY OILED NON STICK PAN, POUR THE BEATEN EGGS AND COOK OVER LOW HEAT, STIRRING CONSTANTLY WITH A WHISK SO AS NOT TO BROWN THE MIXTURE.

WHEN THE EGGS ARE COOKED, ADD THE SWEATED ONIONS, THE FRESH GOAT CHEESE (CUT INTO SMALL CUBES) AND THE SPROUTED RADISH SEEDS.

MIX DELICATELY AND SERVE HOT WITH A NICE YOUNG SPROUT SALAD.

NATURE & DÉCOUVERTES
11, RUE DES ÉTANGS GOBERT
78000 VERSAILLES FRANCE
WWW.NATUREETDECOUVERTES.COM

ANY QUESTIONS?
OUR CHEF IS AVAILABLE TO ANSWER YOUR QUESTIONS BY EMAIL:
CUISINIER@RADISSETCAPUCINE.COM

RADIS ET CAPUCINE
42, RUE DES PERREYEUX B.P. 50116
49803 TRÉLAZÉ CEDEX
WWW.RADISSETCAPUCINE.COM
CULINARY RECIPES AND TEXTS: SÉBASTIEN ROMÉ

ES EL PRINCIPIO DE LAS SEMILLAS GERMINADAS

LA SEMILLA ES UN ELEMENTO DE VIDA CONCENTRADO QUE VIVE AL RALENTÍ A LA ESPERA DE CONDICIONES PROPICIAS PARA EL FLORECIMIENTO DE LA FUTURA PLANTA. EN CUANTO LAS CONDICIONES DE CALOR Y HUMEDAD SON FAVORABLES, EL PROCESO DE GERMINACIÓN SE PONE EN MARCHA.

DURANTE LAS PRIMERAS HORAS Y LOS PRIMEROS DÍAS SE PRODUCEN INTENSAS SÍNTESIS DE NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL CRECIMIENTO DE LA PLÁNTULA JOVEN: AUMENTA CONSIDERABLEMENTE EL CONTENIDO EN AMINOÁCIDOS, EN FACTORES DE CRECIMIENTO Y, ESPECIALMENTE, EN VITAMINAS. PARA EL TRIGO, DESPUÉS DE 5 DÍAS DE GERMINACIÓN, LA VITAMINA C AUMENTA UN 600 %, LAS VITAMINAS A Y B2 UN 300 %, LA VITAMINA B6 UN 200 %, Y LAS VITAMINAS B1, B3 Y B5 ENTRE UN 20 % Y UN 50 %.

CONSUMIR SEMILLAS GERMINADAS ES SIMPLEMENTE DESVIAR ESTAS VITAMINAS EN DETRIMENTO DE LA PLÁNTULA, PARA NUESTRO BIENESTAR Y NUESTRA PROPIA SALUD.

LAS SEMILLAS GERMINADAS SON RICAS EN FIBRA Y MINERALES, MACRO Y MICROELEMENTOS. POR TANTO SE PUEDE CONSUMIR UNA GRAN CANTIDAD DE SEMILLAS, CEREALES (TRIGO, AVENA, ESPELTA, MIJO, MAÍZ, CEBADA, ARROZ, TRIGO SARRACENO, CENTENO, QUINOA, ETC.), LEGUMBRES (FENOGRÉCO, JUDÍAS EXCEPTO LAS VERDES, ALFALFA, LENTEJAS, GUI SANTES, GARBANZOS, SOJA, ETC.), SEMILLAS OLEAGINOSAS (SÉSAMO, GIRASOL, ETC.), UMBELÍFERAS (ZANAHORIA, APIO, HINOJO, ETC.), MUCILAGINOSAS (BERRO, LINO, ...) Y CRUCÍFERAS (MOSTAZA, RÁBANO, NABOS, COL, ETC.).

SE DEBEN EVITAR LAS ESPECIES DE GERMINACIÓN LENTA, COMO EL PEREJIL, PARA DEDICARSE A LAS ESPECIES DE GERMINACIÓN RÁPIDA: EL CONSUMO DEBE REALIZARSE DENTRO DE LOS 5 DÍAS POSTERIORES AL INICIO DEL PROCESO.

EN TODOS LOS CASOS, LAS SEMILLAS DEBEN ESTAR LIBRES DE CUALQUIER RASTRO DE TRATAMIENTO QUÍMICO UTILIZADO PARA EL CULTIVO O LA CONSERVACIÓN. ESTE HECHO SOLO LO ATTESTIGUA LA ETIQUETA BIO. LAS SEMILLAS DEBEN ESTAR EN PERFECTO ESTADO Y SER RECIENTES, CON UNA EDAD MÁXIMA DE DOS AÑOS.

USO DEL SEMILLERO

1. ENJUAGAR EL SEMILLERO Y LA REJILLA CON AGUA LIMPIA PARA ELIMINAR EL POLVO.
2. AÑADIR DE 1 A 2 CUCHARADAS DE SEMILLAS AL SEMILLERO Y ENJUAGAR LAS SEMILLAS EN AGUA LIMPIA VARIAS VECES USANDO LA REJILLA DEL SEMILLERO COMO FILTRO. AÑADIR AGUA PARA CUBRIRLAS POR COMPLETO Y DEJARLAS EN REMOJO DURANTE 1/2 HORA.
3. PASADOS 30 MIN, RETIRAR EL AGUA, Y VOLVER A ENJUAGAR LAS SEMILLAS CON AGUA LIMPIA, CON AYUDA CON LA REJILLA.
4. EXTENDER LAS SEMILLAS EN LA REJILLA DEL SEMILLERO, ESPACIÁNDOLAS BIEN, YA QUE DUPLICARÁN O TRIPlicARÁN SU VOLUMEN DESPUÉS DE LA GERMINACIÓN. LUEGO AÑADIR AGUA HASTA EL LÍMITE DE LA REJILLA.
5. DEJAR EL SEMILLERO EN LA NEVERA DURANTE UNA DOCENA DE HORAS Y REPETIR LA OPERACIÓN DE ENJUAGUE POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE, O INCLUSO CON MÁS FRECUENCIA SI LAS SEMILLAS SE SECAN.
6. LA GERMINACIÓN SUELE COMENZAR EN 24 HORAS, Y LAS SEMILLAS SE PUEDEN COMER ENTERAS DESPUÉS DE 3 A 4 DÍAS, CUANDO LOS BROTES MIDAN DE 2 A 3 CM DE LONGITUD.
7. UNA VEZ GERMINADAS, LAS SEMILLAS SE PUEDEN ALMACENAR EN EL FRIGORÍFICO Y SE DEBEN CONSUMIR EN UN PLAZO DE 48 HORAS. AGREGAR A LAS ENSALADAS LAS SEMILLAS GERMINADAS, CRUDAS Y LAVADAS CON AGUA LIMPIA, UTILIZAR COMO ADEREZO DE LOS CREPES SALADOS, EN LAS TORTILLAS Y LAS SOPAS.

ATENCIÓN: NO CONSUMIR SEMILLAS GERMINADAS QUE EMPIECEN A DORARSE O MARCHITARSE. YA QUE EXISTE EL RIESGO DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

SEMILLAS GERMINADAS DE RÁBANO

MÁS COMÚNMENTE CONOCIDO COMO RÁBANO ROSA DE INVIERNO Y PRIMO DEL RÁBANO DE PASCUA U OSTERGRUSS EN ALSACIA. ESTE VEGETAL PRODUCE RAÍCES GRANDES Y ALARGADAS, CON PIEL ROSA BRILLANTE Y PULPA BLANCA MUY CRUJIENTE. SU SABOR VIVO Y BASTANTE PICANTE SE RECONOCE INMEDIATAMENTE AL DEGUSTAR LAS SEMILLAS GERMINADAS. APORTAN UNA ENERGÍA INCOMPARABLE EN UNA ENSALADA, UN SÁNDWICH O EN TOSTADAS DE QUESO FRESCO, Y UN TOQUE EXCEPCIONAL EN LOS HUEVOS O EN UNA TORTILLA.

ESTAS SEMILLAS GERMINADAS TIENEN PROPIEDADES NUTRICIONALES SUPERIORES A LAS SEMILLAS SECAS.

SON RICAS EN SALES MINERALES (HIERRO, MAGNESIO, ZINC, POTASIO, FÓSFORO, COBRE, CALCIO Y MANGANESO), PROTEÍNAS Y VITAMINAS C.

HUEVOS REVUELTOS CON SEMILLAS GERMINADAS DE RÁBANO ROSA

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE SEMILLAS GERMINADAS DE RÁBANO ROSA
- 1 CEBOLLA MORADA
- 4 HUEVOS
- 50 G DE QUESO DE CABRA FRESCO
- 15CL DE NATA LÍQUIDA
- 1 CUCHARADA SOPERA DE SAL
- 1 CUCHARADA SOPERA DE ACEITE DE OLIVA
- 1 PIZCA DE NUEZ MOSCADA
- ENSALADA DE MEZCLUM



PICAR FINAMENTE LA CEBOLLA ROJA Y SOFREÍRLA EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE LIGERAMENTE ENGRASADA A FUEGO MEDIO. RESERVAR.

EN UN BOL. BATIR LOS HUEVOS E INCORPORAR LA NATA.

SAZONAR CON SAL Y NUEZ MOSCADA Y MEZCLAR BIEN.

EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE LIGERAMENTE ENGRASADA, VERTER LOS HUEVOS BATIDOS Y CALENTAR A FUEGO LENTO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE CON UN BATIDOR PARA QUE NO SE DORE LA MEZCLA.

CUANDO LOS HUEVOS ESTÉN COCIDOS, AÑADIR LAS CEBOLLAS SOFRITAS, EL QUESO FRESCO DE CABRA (CORTADO EN CUBOS PEQUEÑOS) Y LAS SEMILLAS DE RÁBANO GERMINADAS.

MEZCLAR DELICADAMENTE Y SERVIR CALIENTE CON UNA RICA ENSALADA DE BROTES TIERNOS.

NATURE & DÉCOUVERTES
11, RUE DES ETANGS GOBERT
78000 VERSAILLES FRANCIA
WWW.NATUREETDECOUVERTES.COM

¿ALGUNA PREGUNTA?

NUESTRO COCINERO ESTÁ A TU DISPOSICIÓN PARA RESPONDER A SUS PREGUNTAS POR CORREO ELECTRÓNICO: CUISINIER@RADISSETCAPUCINE.COM

RADIS ET CAPUCINE
42, RUE DES PERREYEUX B.P. 50116
49803 TRÉLAZÉ CEDEX
WWW.RADISSETCAPUCINE.COM
CREACIÓN DE RECETA Y TEXTOS: SÉBASTIEN ROMÉ

NL HET PRINCIPE VAN GEKIEMDE ZADEN

ZAAD IS EEN STUK SAMENGEBAALD LEVEN DAT VERTRAAGD LEEFT EN WACHT OP DE JUISTE OMSTANDIGHEDEN OM TE ONTKIEMEN EN EEN PLANT TE WORDEN. ZODRA DE WARMTE EN VOCHTIGHEID GUNSTIG ZIJN, BEGINT HET KIEMPROCES.

TIJDENS DE EERSTE UREN EN DAGEN VINDT EEN INTENSE SYNTHESE PLAATS VAN VOEDINGSSTOFFEN DIE ESSENTIEEL ZIJN VOOR DE GROEI VAN HET JONGE PLANTJE: HET AANTAL AMINOZUREN, DE GROEIFACTOREN, MAAR VOORAL VITAMINES IN DE PLANT NEMEN STERK TOE. BIJ TARWE NEEMT HET GEHALTE VITAMINE C NA 5 DAGEN KIEMEN MET 600%, TOE. VITAMINE A EN B2 MET 300%, VITAMINE B6 MET 200%, VITAMINE B1, B3 EN B5 MET 20-50%.

WANNEER WE DEZE GEKIEMDE ZADEN ETEN, NEMEN WE DEZE VITAMINES VAN HET PLANTJE OP, VOOR ONS EIGEN WELZIJN EN GEZONDHEID.

GEKIEMDE ZADEN ZIJN RIJK AAN VEZELS EN MINERALEN, MACRO EN MICRO ELEMENTEN. HEEL VEEL VERSCHILLENDE ZADEN KUNNEN OP DEZE MANIER WORDEN GEGETEN. GRANEN (TARWE, HAVER, SPELT, GIERST, MAÏS, GERST, RIJST, BOEKWEIT, ROGGE, QUINOA, ...), PEULVRUCHTEN (FENEGRIEK BONEN, BEHALVE GROENE BONEN, ALFALFA, LINZEN, ERWTEN, KIKKERERWTEN, SOJA, ...), OLIEHOUDENDE ZADEN (SESAM, ZONNEBLOEM, ENZ.), SCHERMBLOEMIGEN (WORTEL, SELDERIJ, VENKEL, ENZ.), PLANTEN MET SLIJMSTOFFEN (WATERKERS, VLAS, ENZ.) EN KRUISBLOEMIGEN (MOSTERD, RADIJS, RAAP, KOOL, ENZ.).

LANGZAAM KIEMENDE SOORTEN ZOALS PETERSELIE MOETEN WORDEN VERMEDEEN. KIES LIEVER VOOR SNELKIEMENDE SOORTEN: CONSUMEER DE GEKIEMDE ZADEN BINNEN 5 DAGEN NA HET BEGIN VAN HET KIEMPROCES.

IN IEDER GEVAL MOGEN DE ZADEN GEEN SPOREN VERTONEN VAN CHEMISCHE BEHANDELING TIJDENS DE TEELT OF VOOR DE BEWARING. ALLEEN HET BIO LABEL GARANDEERT DAT DIT NIET HET GEVAL IS. DE ZADEN MOETEN IN PERFECTE STAAT ZIJN EN VERS ZIJN, OF MEER BEPAALD NIET OUDER DAN TWEE JAAR.

GEBRUIK VAN DE KIEMPOT

1/ SPOEL DE KIEMPOT EN HET ROOSTER AF MET SCHOON WATER OM STOF TE VERWIJDEREN.

2/ DOE 1 TOT 2 EETLEPELS ZADEN IN DE KIEMPOT EN SPOEL DE ZADEN EEN PAAR KEER MET SCHOON WATER, WAARBIJ U HET ROOSTER VAN DE KIEMPOT ALS ZEEF GEBRUIKT. VOEG WATER TOE OM DE ZADEN VOLLEDIG TE BEDEKKEN EN LAAT ZE EEN HALF UUR WEKEN.

3/ NA 30 MINUTEN VERWIJDEERT U HET WATER EN SPOELT U DE ZADEN OPNIEUW MET SCHOON WATER. GEBRUIK HIERVOOR OPNIEUW HET ROOSTER.

4/ PLAATS DE ZADEN IN DE KIEMPOT EN LAAT ER WAT PLAATS TUSSEN, OMDAT ZE TIJDENS HET KIEMEN DUBBEL ZO GROOT WORDEN. VOEG VERVOLGENS WATER TOE TOT AAN DE RAND VAN HET ROOSTER.

5/ LAAT UW KIEMPOT ONGEVEER 12 UUR IN DE KOELKAST STAAN EN SPOEL DE ZADEN 'S MORGENS EN 'S AVONDS, OF VAKER ALS DE ZADEN UITDROGEN.

6/ DE ZADEN BEGINNEN NA 48 UUR TE ONTKIEMEN. DE GEKIEMDE ZADEN KUNNEN NA 8 TOT 10 DAGEN WORDEN GECONSUMEERD.

7/ ZODRA DE ZADEN ZIJN ONTKIEMD, KUNNEN ZE IN DE KOELKAST WORDEN BEWAARD EN MOETEN ZE BINNEN 48 UUR WORDEN GECONSUMEERD. VOEG DE GEKIEMDE ZADEN, RAUW EN GEWASSEN IN SCHOON WATER, TOE AAN SALADES. GEBRUIK ZE ALS GARNERING VOOR HARTIGE PANNENKOEKEN OF IN OMELETTEN EN SOEP.

LET OP: EET GEEN GEKIEMDE ZADEN DIE BRUIN BEGINNEN TE WORDEN OF VERWELKEN, WANT DAN BESTAAT HET RISICO OP VOEDSELVERGIFTIGING

RADIJSSCHEUTEN

DEZE GROENTE, DIE BETER BEKEND IS ALS DE TUINRADIJS EN EEN NEEF IS VAN DE ZOMERRADIJS OSTERGRUSS, PRODUCEERT GROTE, LANGWERPIGE WORTELS MET EEN FELROZE SCHIL EN ZEER KNAPPERIG WIT VRUCHTVLEES. DE LEVENDIGE EN VRIJ PIKANTE SMAAK IS ONMIDDELLIJK HERKENBAAR ALS U DE GEKIEMDE ZADEN PROEFT. ZE ZIJN EEN GEWELDIGE OPKIKKER VOOR SALADES, EEN SANDWICH OF EEN VERSE TOAST MET KAAS EN GEVEN EEN BIJZONDERE TWIST AAN EIEREN OF EEN OMELET.

DEZE GEKIEMDE ZADEN HEBBEN VEEL BETERE VOEDINGSWAARDEN DAN DROGE ZADEN. ZE ZIJN RIJK AAN MINERALEN (IJZER, MAGNESIUM, ZINK, KALIUM, FOSFOR, KOPER, CALCIUM EN MANGAAN), EIWITTEN EN VITAMINE C.

ROEREI MET ROZE RADIJSSCHEUTEN

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN:

- 4 EL ROZE RADIJSSCHEUTEN
- 1 RODE VI
- 4 EIEREN
- 50G VERSE GEITENKAAS
- 15CL VLOEIBARE ROOM
- 1 THEELEPEL ZOUT
- 1 EETLEPEL OLIJFOLIE
- 1 SNUFJE NOOTMUSKAAT
- GEMENGDE SALADE



SNIJDE DE RODE VI FIJN EN FRUIT DEZE AAN OP EEN MATIG VUUR IN EEN LICHT GEOLIEDE PAN MET ANTIAANBAKLAAG. LEG DE VI EVEN OPZIJ.

KLOP IN EEN KOM DE EIEREN LOS MET DE ROOM.

BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN NOOTMUSKAAT EN MENG ALLES GOED.

DOE DE LOSGEKLOPTE EIEREN IN DE LICHT INGEOLIEDE PAN EN VERHIT ZE OP EEN ZACHT VUURTJE TERWIJL U VOORTDUREND ROERT MET EEN GARDE, ZODAT HET MENGSEL NIET VERKLEURT.

ALS DE EIEREN GEBAKKEN ZIJN, VOEGT U DE GEFRUITE VIEN, DE VERSE GEITENKAAS (IN KLEINE BLOKJES GESNEDEN) EN DE RADIJSSCHEUTEN TOE.

MENG VOORZICHTIG EN SERVEER HET GERECHT WARM MET EEN MOOIE SALADE VAN JONGE SCHEUTEN.

NATURE & DÉCOUVERTES
11, RUE DES ETANGS GOBERT
78000 VERSAILLES FRANCE
WWW.NATUREETDECOUVERTES.COM

HEEFT U EEN VRAAG?
ONZE KOK STAAT KLAAR OM UW VRAGEN PER E-MAIL TE BEANTWOORDEN:
CUISINIER@RADISSETCAPUCINE.COM

RADIS ET CAPUCINE
42, RUE DES PERREYEUX B.P. 50116
49803 TRÉLAZÉ CEDEX
WWW.RADISSETCAPUCINE.COM
CRÉATIE VAN HET RECEPT EN DE TEKSTEN: SÉBASTIEN ROMÉ

O PRINCÍPIO DAS SEMENTES GERMINADAS

A SEMENTE É UM ELEMENTO DE VIDA CONCENTRADA QUE VIVE LENTAMENTE À ESPERA DAS CONDIÇÕES PROPÍCIAS AO DESENVOLVIMENTO DA FUTURA PLANTA. ASSIM QUE AS CONDIÇÕES DE CALOR E DE HUMIDADE SEJAM FAVORÁVEIS, O PROCESSO DE GERMINAÇÃO INICIA SE AO LONGO DAS PRIMEIRAS HORAS E DOS PRIMEIROS DIAS PRODUZEM SE INTENSAS SÍNTESES DE ELEMENTOS NUTRITIVOS INDISPENSÁVEIS AO CRESCIMENTO DA JOVEM PLÂNTULA: AMINOÁCIDOS, FATORES DE CRESCIMENTO, MAS SOBRETUDO VITAMINAS, CUJO RESPECTIVO TEOR AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE. PARA O TRIGO, APÓS CINCO DIAS DE GERMINAÇÃO, A VITAMINA C AUMENTA 600%, A A E A B2 300%, A B6 200%, A B1, A B3 E A B5 20%, A 50%.

O CONSUMO DE SEMENTES GERMINADAS CONSISTE APENAS EM DESVIAR ESTAS VITAMINAS, EM DETRIMENTO DA PLÂNTULA, PARA O NOSSO BEM ESTAR E A NOSSA PRÓPRIA SAÚDE.

AS SEMENTES GERMINADAS SÃO RICAS EM FIBRAS E MINERAIS, ELEMENTOS MACRO E MICRO. DESTA MODO, É POSSÍVEL CONSUMIR UM NÚMERO ELEVADO DE SEMENTES OS CEREAIS (TRIGO, AVEIA, ESPELTA, MILHO MIÚDO, MILHO, CEVADA, ARROZ, SARRACENO, CENTEIO, QUINOA, ETC.), AS LEGUMINOSAS (FENO GREGO, FEIJÃO EXCETO OS VERDES, ALFALFA, LENTILHAS, ERVILHAS, GRÃO DE BICO, SOJA, ETC.), OS OLEOGINOSOS (SÉSAMO, GIRASSOL, ETC.), UMBELÍFEROS, (CENOURA, AIPO, FUNCHO, ETC.), OS MUCILAGINOSOS (AGRIÃO, LINHAÇA, ETC.) E OS CRUCÍFEROS (MOSTARDA, RABANETE, NABOS, COUVE, ETC.).

DEVE EVITAR SE AS ESPÉCIES DE GERMINAÇÃO LENTA COMO A SALSA PARA SE DEDICAR ÀS ESPÉCIES DE GERMINAÇÃO RÁPIDA: O CONSUMO DEVE SER REALIZADO NOS CINCO DIAS APÓS O INÍCIO DO PROCESSO.

EM TODOS OS CASOS, AS SEMENTES DEVEM ESTAR ISENTAS DE QUALQUER VESTÍGIO DE TRATAMENTO QUÍMICO UTILIZADO PARA A CULTURA OU A CONSERVAÇÃO. APENAS ATESTADO PELO RÓTULO BIO. AS SEMENTES DEVEM ESTAR EM PERFEITO ESTADO E RECENTES, COM DOIS ANOS NO MÁXIMO.

UTILIZAÇÃO DO GERMINADOR

1/ PASSAR OS GERMINADOR E A GRELHA POR ÁGUA LIMPA PARA RETIRAR QUAISQUER POEIRAS.

2/ ADICIONAR 1 A 2 COLHERES DE SOPA DE SEMENTES NO GERMINADOR E PASSAR AS SEMENTES POR ÁGUA LIMPA VÁRIAS VEZES, UTILIZANDO A GRELHA DO GERMINADOR COMO FILTRO. ADICIONAR ÁGUA PARA AS COBRIR POR COMPLETO E DEIXÁ LAS DE MOLHO DURANTE MEIA HORA.

3/ AO FIM DE 30 MINUTOS, DEITAR A ÁGUA FORA E PASSAR AS SEMENTES NOVAMENTE POR ÁGUA LIMPA, UTILIZANDO SEMPRE A GRELHA.

4/ ESPALHAR AS SEMENTES NA GRELHA DO GERMINADOR, ESPAÇANDO AS BEM, TENDO EM CONTA QUE IRÃO DUPLICAR OU TRIPLICAR DE VOLUME APÓS A GERMINAÇÃO. EM SEGUIDA, ADICIONAR ÁGUA ATÉ AO LIMITE DA GRELHA.

5/ DEIXAR O GERMINADOR NO FRIGORÍFICO DURANTE UMAS 12 HORAS E REPETIR A OPERAÇÃO DE PASSAR POR ÁGUA DE MANHÃ E À NOITE, OU ATÉ COM MAIS FREQUÊNCIA SE AS SEMENTES SECAREM.

6/ A GERMINAÇÃO GERALMENTE COMEÇA NO ESPAÇO DE 24 HORAS E AS SEMENTES PODEM SER CONSUMIDAS INTEIRAS AO FIM DE TRÊS A QUATRO DIAS, ASSIM QUE OS REBENTOS TIVEREM 2 A 3 CM DE COMPRIMENTO.

7/ DEPOIS DE GERMINADAS, AS SEMENTES PODEM SER GUARDADAS NO FRIGORÍFICO E DEVEM SER CONSUMIDAS NO ESPAÇO DE 48 HORAS. JUNTAR AS SEMENTES GERMINADAS, CRUAS E LAVADAS EM ÁGUA LIMPA, ÀS SALADAS, UTILIZAR COMO GUARNIÇÃO DE CREPES SALGADOS, EM OMELETES E SOPAS.

ATENÇÃO: NÃO CONSUMIR SEMENTES GERMINADAS QUE COMECEM A FICAR ESCURAS OU SECAS PORQUE HÁ O RISCO DE INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

SEMENTES GERMINADAS DE RABANETE

MAIS VULGARMENTE CONHECIDO COMO RABANETE ROSA DE INVERNO, E PRIMO DO RABANETE DE PÁSCHOA OU OSTERGRUSS NA ALSÁCIA, ESTE VEGETAL PRODUZ RAÍZES GRANDES E ALONGADAS, COM CASCA ROSA BRILHANTE E CORPO BRANCO MUITO CROCANTE. O SEU SABOR VIVO E BASTANTE PICANTE É IMEDIATAMENTE RECONHECIDO QUANDO SE PROVA AS SEMENTES GERMINADAS. CONFEREM UM VIGOR INCOMPARÁVEL A UMA SALADA, SANDUÍCHE OU TOSTA DE QUEIJO FRESCO, E UM TOQUE EXCEPCIONAL EM OVOS OU AINDA NUMA OMELETE.

ESTAS SEMENTES GERMINADAS POSSUEM PROPRIEDADES NUTRICIONAIS SUPERIORES ÀS SEMENTES SECAS.

SÃO RICAS EM SAIS MINERAIS (FERRO, MAGNÉSIO, ZINCO, POTÁSSIO, FÓSFORO, COBRE, CÁLCIO E MANGANÉS), PROTEÍNAS E VITAMINAS C.

OVOS MEXIDOS COM SEMENTES GERMINADAS DE RABANETE ROSA

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS:

- 4 COLHERES DE SOPA DE SEMENTES GERMINADAS DE RABANETE ROSA
- 1 CEBOLA ROXA
- 4 OVOS
- 50 G DE QUEIJO DE CABRA FRESCO
- 15 CL DE NATAS LÍQUIDAS
- 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1 PITADA DE NOZ MOSCADA
- SALADA MISTA



PIQUE FINAMENTE A CEBOLA ROXA E REFOGUE A SÓ ATÉ FICAR TRANSPARENTE, EM LUME MÉDIO NUMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE E UNTADA COM UM POUCO DE AZEITE. RESERVE.

NUMA TIGELA BATA OS OVOS E ACRESCENTE AS NATAS.

TEMPERE COM SAL E NOZ MOSCADA E MISTURE BEM.

DEITE OS OVOS NA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, LIGEIRAMENTE UNTADA, EM LUME BAIXO, MEXENDO SEMPRE COM UMA VARA DE ARAMES PARA NÃO DEIXAR GANHAR COR.

ASSIM QUE OS OVOS ESTIVEREM COZIDOS, ADICIONE A CEBOLA REFOGADA, O QUEIJO DE CABRA FRESCO (CORTADO EM CUBINHOS) E AS SEMENTES GERMINADAS DE RABANETE.

MISTURE DELICADAMENTE E SIRVA QUENTE COM UMA BELA SALADA DE REBENTOS.

NATURE & DECOUVERTES
11, RUE DES ETANGS GOBERT
78000 VERSAILLES FRANÇA
WWW.NATUREETDECOUVERTES.COM

GOSTARIA DE COLOCAR UMA QUESTÃO?

O NOSSO COZINHEIRO ESTÁ À SUA DISPOSIÇÃO PARA RESPONDER ÀS SUAS QUESTÕES ATRAVÉS DO
E MAIL: CUISINIER@RADISSETCAPUCINE.COM

RADIS ET CAPUCINE
42, RUE DES PERREYEUX B.P. 50116
49803 TRÉLAZÉ CEDEX
WWW.RADISSETCAPUCINE.COM
CRIAÇÃO DA RECEITA E DOS TEXTOS: SÉBASTIEN ROMÉ