

# Les oléagineux

Bienfaits du trempage des graines et fruits oléagineux avant consommation :

- **Élimination de l'acide phytique**, qui empêche leur bonne digestion, et bloque l'absorption de certains nutriments par l'organisme.
- Enclencher le processus de germination, qui **augmente les valeurs nutritionnelles** (teneur en vitamines, protéines et minéraux) et permet une **assimilation plus facile**.

→ **Tremper séparément les différents oléagineux, jetez l'eau, rincez les bien, égouttez-les, et vous pouvez alors les manger. Elles se conserveront au réfrigérateur dans les 3 jours maximum.**

Graines/fruits	Temps de trempage	Riche en
Amande 	8 à 12 h	Protéines, Cuivre, Magnésium, Vitamine E
Chanvre	Pas nécessaire	Oméga 6, Oméga 3
Chia 	6 à 8 h	Protéines, Oméga 3, fibres
Courge 	6 h	Zinc
Lin* 	4 à 6 h	Fibres, Oméga 3 (2 cas/J = 100% AJR en $\omega$ 3)
Noisette	8 à 12 h	Cuivre, Manganèse, Phosphore, Vitamine E
Noix	4 h	Oméga 3, fibres, protéines
Noix du Brésil - Amazonie	3 h	Sélénium (3 noix = 100% AJR : max 1 à 2 noix/J)
Noix de cajou	2 h	Magnésium, Cuivre, Phosphore
Noix de Grenoble	4 à 6 h	Oméga 3, Manganèse, Cuivre, Vitamine B9
Noix de macadamia	2 h	Manganèse, Vitamine B1
Noix de pécan	4 à 6 h	Manganèse, Cuivre
Pistache	2 h	Cuivre, Vitamine B6
Sésame 	6 à 8 h	Calcium, Lécithine
Tournesol 	4 à 6 h	Phosphore, Manganèse

 **Graines à mouder** de préférence avant consommation car mastication insuffisante.

\*Pour la graine de lin : indispensable car notre système digestif ne sait pas « casser » la graine et donc ne peut pas avoir accès aux oméga 3 qu'elle contient.

 **Mucilage** : gonfle au contact de l'eau sans s'y dissoudre. La consistance devient visqueuse, semblable à la gélatine.

Consommer ces mucilages (graines trempées) permet de faciliter le transit : lutte contre la constipation et adoucit les muqueuses.

 **Faire germer ces graines** est intéressant pour « l'apport vivant » car elles sont en pleine croissance, fraîches et optimales : c'est un « superaliment » qui s'ajoute à l'aliment classique, pour rééquilibrer, pallier aux carences.

1 CAS crue par jour par personne : suffisant pour l'apport en vitamines et minéraux.

En consommer plutôt au Printemps car c'est le moment où le végétal germe de manière naturelle.

