

Pour protéger leurs précieuses graines des dangereux herbivores, les céréales et les légumineuses ont mis le paquet.

Non seulement elles sont indigestes, mais elles sont aussi bourrées d'**ACIDE PHYTIQUE**, des grosses molécules qui volent sans vergogne les **MINÉRAUX** dans notre intestin : c'est **DÉNUTRITIONNEL**.



La fermentation des céréales est donc **FONDATRICE** de nos civilisations. Nos potes les **MICROBES** cassent les phytases et nous ont permis de nous **NOURRIR** de graines !



La façon la + simple de fermenter des céréales et des légumineuses, c'est de leur faire prendre un **BAIN DE (MI)NUIT** avant de les cuire.



LENTILLES C'est tout bête, mais faire tremper les graines permet aux microbes de déjà bien travailler!

HARICOTS

SARRASIN → VITAMINES DISPONIBLES

→ DIGESTIBILITÉ

→ GOÛT

AVOÏNE

NOIX → ACIDES PHYTIQUES

→ PATHOGÈNES

POIS

→ TEMPS DE CUISSON

GRAINES DE LIN

TOUR-NE SOL Et c'est vraiment pas compliqué!

@PLANTPLANTZ!NEPLANT

FERMENTER DES CÉRÉALES

ET

LÉGUMINEUSES

MINGUS

On cuit tout à la casserole avec un peu de gras et une pincée de sel. Remuer jusqu'à absorption du liquide. On sert avec des fruits, des noix, du beurre de cacahuète, du miel, des épices... ce qu'on veut!

LE MATIN

LA VEILLE, MÉLANGER :

- 1X DES CÉRÉALES CONCASSÉES (FLOCONS D'AVOÏNE, ...)
- 3X DU LIQUIDE (EAU, LAIT VÉGÉTAL, ...)
- 1C. UN «ACTIVATEUR» PLEIN DE BONS MICROBES (YAHOURT, LEVAIN, KÉFIR, MISO, ...)

La nuit) est un p'tit dej adaptable, mega-réconfortant et super nutritif!

LE PORRIDGE OVERNIGHT (= pendant

MIXER AVEC UN PEU D'EAU & DES ÉPICES

consistance pâte à pancake

SAIER, PUIS CUIRE À LA POÊLE AVEC UN PEU D'HUILE, COMME DES CRÊPES ÉPAISSES. PARFAIT AVEC DES PLATS EN SAUCE TYPE CURRY, AVEC DU CHUTNEY OU DU YAOURT...

Révoit GRAND

LAISSER FERMENTER 24H À T° AMBIANTE. ÇA VA GONFLER!

TISSU

FAIRE TREMPER AU MOINS 12H (une nuit) DANS 3X LE VOLUME D'EAU. PUIS ÉGOUTTER & BIEN RINCER.

DOSAS sont des crêpes indiennes délicieuses, salées et acidulées. Hyper satisfaisantes.

RINCER LES GRAINES

Traditionnellement du riz et des lentilles Urad dal, mais on peut faire avec ce qu'on a sous la main!

FAIRE TREMPER AU MOINS 12H (une nuit) DANS 3X LE VOLUME D'EAU. PUIS ÉGOUTTER & BIEN RINCER.