



Temps de trempages des noix et graines

Les noix et graines utilisées pour les préparations de la cuisine crue devraient être trempées au préalable afin de libérer les enzymes inhibitrices et toxiques qu'elles contiennent. Quand les noix et graines sont trempées cela nous permet de **mieux absorber les minéraux** (fer, zinc, calcium, etc.) contenus dans ces noix mais également dans les autres aliments du repas. Elles deviennent également **plus digestes**.

Ces enzymes inhibitrices contenues par les noix et graines les protègent contre une germination prématurée. En les trempant, on désactive ces enzymes inhibitrices et on commence la germination, ce qui développe la force de vie de la graine et la rend plus aussi digeste.

Le fait de tremper les noix et graines amorce le phénomène de germination qui augmente significativement les quantités de **vitamines, et d'enzymes** qui nous sont hautement bénéfiques.

Il suffit de mettre les noix dans un verre et de bien recouvrir d'eau, il est préférable d'utiliser de l'eau pure (si vous possédez une carafe ou fontaine filtrante) ou de l'eau de source. Par exemple, utiliser 2 à 3 volumes d'eau pour un volume de noix.

Il est bon de remuer de temps en temps les graines car certaines se collent entre elles.

Lorsqu'il s'agit de faire un lait ou un fromage ou une sauce avec les noix ou graines, il est possible de les laisser longtemps dans l'eau sans problème. Mais pour les utiliser dans un plat, mieux vaut respecter les temps de trempage pour les garder fermes.

Une fois ce temps de trempage écoulé, les égoutter et les rincer.

Il est possible ensuite de les faire germer, mais c'est une autre histoire (que nous verrons dans une prochaine vidéo) ! 😊

Différents temps de trempage selon la nature des oléagineux :

Temps de trempage	
Pistaches, Pignons de pin	2 heures
Noix de cajou	2 heures
Noisettes	2 heures
Noix de pecan	2 à 4 heures
Graines de courge	4 à 6 heures
Graines de sésame	4 à 6 heures
Graines de tournesol	4 à 6 heures
Amandes	8 heures
Noix de Grenoble	6 à 8 heures
Graines de chanvre	Inutile
Noix de macadamia	Inutile
Graines de lin	Inutile, gélatineuse
Graines de chia	Inutile, gélatineuse
Noix du Brésil	inutile

Pâté de noix

- 1 tasse de noix de Grenoble (125 g) trempées pendant 6 heures
- 2 tiges moyennes de cèleri branche (sans les feuilles)
- 1 oignon vert
- 1 CS aneth
- 1 pincée de curry, ou de curcuma

Mixer finement le tout dans un blender.

Mettre le mélange dans un petit bol et déposer dessus une assiette ou soucoupe pour éviter l'oxydation le temps de le faire refroidir au réfrigérateur.

Ce petit pâté très parfumé se mange sur des feuilles de salade, avec des rondelles de tomates et poivron émincé.

Recette de la tartinade de cajou

- 1 tasse de noix de cajou (150 g) trempées pendant 4 heures (encore plus onctueuses !)
- 3 CS (cuillères à soupe) de tahin (purée de sésame)

- 1 CS de jus de citron
- ½ cc (cuillère à café) de cumin moulu
- Souçon de sel Himalaya

Mixer tous les ingrédients dans un blender puissant (pour avoir un résultat fin) puis ajouter très doucement de l'eau en fonction de la consistance obtenue et désirée.

Lorsque le mélange est bien homogène, remplir un petit bol puis le renverser pour obtenir un petit « fromage ou pâté » compact. Le mettre au réfrigérateur une heure ou deux, avec une assiette dessus ou un couvercle.

Servir sur des feuilles de salade, ou avec des bâtonnets de carottes, concombre, courgette ou fleurs de brocoli ou de chou-fleur ou encore sur des tranches de pain des fleurs ou de pain Essene.

Se régaler... sans abuser non plus 😊 !

Pour plus de recettes et idées de repas crus, piochez dans les Ebooks :

<http://crudivegan.com/mes-ebooks>



A bientôt !