

# C'est bon, c'est beau et c'est pas cher !

Un appartement au deuxième étage du 36 de la rue Dauphine. Assises face à Madilo, cinq dames ne perdent pas une miette des propos de cette spécialiste en graines germées. En arrière plan, sur la table, une multitude de petits et gros germoirs emplies à rebord ; il y en a encore autant dans la cuisine... Ici, à l'atelier hebdomadaire qu'initie Madilo, on parle graines germées, évidemment. Sous toutes leurs formes, dans toutes leurs applications.

Les graines germées, c'est LA tendance culinaire du moment, dans la droite ligne du retour aux

produits naturels que suit la société actuellement. Des petits bouts de tournesol, de pois chiches, de luzerne mais aussi de riz, de radis noirs, de lentilles, de moutarde... que l'on consomme généralement crus, dans des salades, des sandwiches, en accompagnement de viandes, poissons... Les plus expertes peuvent même, selon les variétés, les cuisiner. "On peut les manger à volonté. C'est bon, c'est beau et c'est pas cher !" souligne Madilo.

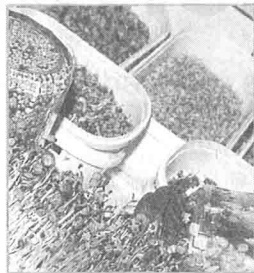
Voilà, on sait désormais que les grands restaurateurs les mettent à toutes les sauces, qu'elles sont en train de faire leur trou dans nos

assiettes... mais comment les fait-on pousser, ces graines germées ? "C'est en fait un embryon de légumes ou de céréales. Il suffit de tremper dans l'eau une graine achetée dans un magasin spécialisé dans les produits bio, pendant douze heures puis de l'égoutter et de la placer dans un germoir ou une petite passoire. Le processus de la vie s'enclenche, à partir du moment où il y a de l'eau", explique Madilo qui précise en passant qu'il est nécessaire de bien rincer les graines deux fois par jour pendant trois jours. Après il n'y a plus qu'à savourer.

Et à en croire les soupirs de satisfaction de ces dames prises la main dans les graines à moutarde, la consommation est de loin la partie la plus agréable de l'opération. "C'est croquant, c'est juteux, plein de saveurs..." Mais ça n'est pas tout. Parce que si les graines germées sont agréables en bouche, elles font aussi beaucoup de bien à l'organisme. "C'est très tonifiant, ça apporte de l'énergie pour la journée, renforce la mémoire. Les graines germées permettent de faire le plein de vitalité", poursuit Madilo, qui propose donc chaque jeudi de 15 h à 18 h 30 un atelier autour des graines germées : comment les faire pousser, comment les

consommer, comment les cuisiner, quels sont leurs bienfaits... Un atelier hebdomadaire durant tout le mois de février, qui s'adaptera ensuite, au niveau de la fréquence et des horaires, en fonction de la demande. Allez, un pot de graines germées, et vous ne verrez plus jamais votre bol de soupe ou votre petite omelette de la même façon...  
**L.C.**

Les graines germées de Madilo, partage d'une passion, tél. 03 29 57 70 78.



Quasiment tous les légumes peuvent être germés.



Madilo est tombée dans les graines germées il y a dix ans. Elle anime un atelier chaque jeudi à Saint-Dié.



Nature, en salade, dans un sandwich ou une soupe, sur une viande... les graines germées se mangent à toutes les sauces.