

LE FENUGREC

Le fenugrec fait partie de la famille des légumineuses et ses germes se mangent crus. Utilisé comme épice dans la cuisine indienne et comme ingrédient facilitant la digestion. Le fenugrec est très parfumé, et ses germes, très nutritifs.

Trempage ***	Germination ***	Pousse ***	Arrosage ***	Conservation ***
12 heures	5 jours	7 jours	2 fois / jour	7 jours (frais)



Goût Graine particulièrement aromatique, épicée avec une saveur rappelant le curry. Les jeunes pousses ont un goût plus amer.

Aspect En forme de petit gravier de couleur beige clair.

Nutriments Contient une quantité notable de phosphore et de fer et aussi du calcium, potassium, sodium et autres composants minéraux, et des acides aminés essentiels et les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B8 et C.

Utilisation Le fenugrec a une grande longévité, des dizaines d'années sans déperdition de sa capacité germinative, ce qui est indéniablement un indice de leur vitalité. Le fenugrec relève les préparations salées et sucrées.

Astuce Pour obtenir de très beaux germes, les baigner au bout de deux ou trois jours, les laver et les replacer dans le germeoir.