

La nature est généreuse

Vu 13 fois

Le 07/12/2018 à 05:00



Les participants sont chacun repartis avec leur germeoir. Photo RL

Corinne Derrieu, auteure de Haut les Cœurs des Femmes (édition Enny Rokh) et de L'ABC des plantes et recettes bio & terroir a partagé son savoir au cours d'une conférence à la bibliothèque François-Mitterrand dans le cadre d'Esprit livres.

Elle a d'abord présenté de nombreuses plantes sauvages consommables de notre région, fraîchement cueillies, en huile essentielle ou graines séchées. Puis, elle a expliqué les techniques et les nombreux avantages de la consommation régulière – mais pas plus d'une fois par semaine – de plantes germées. Avoine, blé, épeautre, mais aussi lentilles, betterave rouge, navet, oignon ou poireau... peuvent ainsi voir leurs propriétés nutritionnelles exploser jusqu'à 400 fois, tout en étant très peu caloriques et beaucoup plus digestes. Le public nombreux a ainsi pu découvrir la technique fort simple du germeoir. Et après, il n'y a qu'à regarder pousser, de 2 à 10 jours selon la variété, avant de les consommer, seuls ou en accompagnement.