

## LE HARICOT MUNG - germes

Le haricot "mung" est le germe le plus consommé sur la planète.

Prétrempage des semences (heures)	Rinçage par jour	Jours de production	Rendement (ratio/poids)
8-12	2-3	4-6	5 :1



Semences



2 jours



3 jours



4 jours



Germes sans enveloppes



6 jours (obscurité)



6 jours à la lumière

**Goût** Goût discret rappelant le pois qui devient un peu plus amer lors de l'apparition des premières feuilles.

**Aspect** Grosse graine ronde d'un vert brillant.

**Nutriments** Riche en protéines végétales (24 %) et en lipides (dont la lécithine), il contient des vitamines (A, B1, B2, B3, B6, C, E, H, K) et des sels minéraux (fer, potassium, calcium, magnésium, phosphore).

**Utilisation** À consommer avec un petit germe de 1 à 5 cm, néanmoins, il devient plus digeste complètement germé. On peut passer les germes d'une à quelques minutes à la vapeur ou les sautés au wok ou à la poêle. Il se marie avec tous les plats asiatiques, en salades et en général, dans tous les plats salés.

**Astuce** Placer le germeoir dans un endroit sombre et prendre garde de ne pas trop le remplir. Baigner les graines après la récolte et laisser sécher.