



PASSION
SANTÉ

germoir sprouter

Pourquoi la germination

Sous forme de germes et de pousses, les aliments vivants constituent les sources naturelles de vitamines, de minéraux, d'enzymes et d'acides aminés (protéines digestibles) les plus concentrés qui soient.

Les pousses ont une valeur nutritive de 10 à 57 fois plus élevée que celle des fruits et légumes. Elles contiennent leurs propres enzymes digestives, facilitent les réactions métaboliques et la régénération cellulaire et augmentent la résistance immunologique de façon spectaculaire.

Toutes les graines en santé peuvent germer. Légumes, céréales, noix, légumineuses, etc. Variez les graines et amusez-vous! C'est merveilleux de les regarder pousser et de savoir qu'elles apportent autant de bienfaits à notre corps.

Why sprouting

Living food, in the form of sprouts or microgreens, is a natural source of vitamins, minerals, enzymes and amino acids (digestible proteins) in the most concentrated form possible.

Sprouts have nutritional values 10 to 57 times higher than fruits and vegetables. They contain their own digestible enzymes which facilitate metabolic reactions and cellular regeneration, while drastically increasing immune system resistance.

Any seeds in good health can sprout. Vegetables, grains, nuts, legumes, etc. Vary your sprouts and have fun with it! You'll be fascinated watching them grow, knowing all the health benefits they will provide.

SEMENCES / SEEDS

TREMPAGE
SOAK



heures
hours

GERMINATION
SPROUTING



jours
days

VAPORISER
SPRAY



matin-soir
day-night

CUISON
COOK



3 minutes

LÉGUMES-VEGETABLES

1 ½ C. À S. / TBSP



MOUTARDE
Mustard
2 ½ 6



BROCOLI
Broccoli
2 ½ 6



KALE
Kale
2 ½ 6



CHOUX
Cabbage
2 ½ 6



CANOLA
Canola
2 ½ 6



TRÈFLE
Clover
4 ½ 6



LUZERNE
Alfalfa
4 ½ 6



RADIS
Radish
4 ½ 6



CIBOULETTE
Chives
8 ½ 12



POIREAU
Leek
8 ½ 12



OIGNON
Onion
8 ½ 12

CÉRÉALES-GRAINS

¼ TASSE / CUP



AVOINE
Oat
6 ½ 3



BLÉ
Wheat
6 ½ 3



ÉPEAUTRE
Spelt
6 ½ 3



KAMUT
Kamut
6 ½ 3



SEIGLE
Rye
6 ½ 3



ORGE
Barley
8 ½ 3



RIZ BRUN
Brown rice
8 ½ 3



QUINOA
Quinoa
3 ½ 3



AMARANTE
Amaranth
3 ½ 5



TEFF
Teff
3 ½ 5



MILLET
Millet
6 ½ 5



SARRASIN DÉCORTIQUÉ
Hulled buckwheat
5 min ½ 2

OLÉAGINEUX-OIL SEEDS

¾ TASSE / CUP * ¼ TASSE / CUP



AMANDE
Almond
8 ½ ½



NOISETTE
Hazelnut
8 ½ ½



SÉSAME*
Sesame*
4 ½ 1



COURGE
Squash
4 ½ 1



TOURNESOL DÉCORTIQUÉ
Hulled sunflower
4 ½ 1



MACADAMIA
Macadamia
4



CAJOU
Cashew
4



PIGNON
Pine nut
4



GRENOBLE
Walnut
4



BRÉSIL
Brazil nut
4



PACANE
Pecan
4

MUCILAGINEUX-MUCILAGINOUS

2 C. À S. / TBSP



LIN
Flax seed
½ 3



CHIA
Chia
½ 3



ROQUETTE
Arugula
½ 5



CRESSON
Cress
½ 5



MOUTARDE BRUNE
Brown mustard
½ 5

LÉGUMINEUSES-LEGUMES

¼ TASSE / CUP



FENUGREC
Fenugreek
4 ½ 3



LENTILLE
Lentil
6 ½ 2



ADZUKI
Adzuki
6 ½ 2



MUNGO
Mung
6 ½ 2



POIS CHICHE
Garbanzo
6 ½ 2



POIS JAUNE
Yellow pea
6 ½ 2



POIS VERT
Green pea
6 ½ 2



HARICOT
Bean
8 ½ 2

SEMENCES NON COMESTIBLES - LES JEUNES POUSSÉS DE TOMATE, DE POIVRON, D'ALBERGINE ET DE RHUBARBE SONT TOXIQUES. LES HARICOTS ROUGES, BLANCS ET NOIRS GERMÉS DOIVENT ÊTRE CONSOMMÉS CUITS. **INEDIBLE SEEDS** - TOMATO, SWEET PEPPER, EGGPLANT AND RHUBARB SPROUTS ARE TOXIC. SPROUTED RED, WHITE AND BLACK BEANS MUST BE COOKED.

INSTRUCTIONS

Placer les semences dans la base non perforée du germoir. Faire tremper dans l'eau le temps requis (voir le tableau des semences).



Place your seeds in the sprouter's non-perforated base. Soak them in water for the length of time required (see seeds table).

Égoutter les graines en vous servant de la base perforée comme passoire (les graines restent dans la base perforée). Bien rincer, couvrir avec le couvercle perforé.



Drain the seeds using the perforated base as a colander (the seeds remain in the perforated base). Rinse well and cover with the perforated lid.

Deux fois par jour, prendre la base perforée pour bien rincer et égoutter les graines. Replacer ensuite la base perforée dans la base non perforée et remettre le couvercle perforé.



Twice a day, use the perforated base to rinse and drain the seeds. Place them back in the non-perforated base and cover with the perforated lid.

Une fois la période de germination écoulée, vos germes sont prêts à être consommés. Conserver au réfrigérateur en utilisant le couvercle non perforé. Le temps de conservation équivaut au temps de germination.



Once the number of days required for sprouting is complete, sprouts are ready to be consumed. Keep covered (with the non-perforated lid) in the refrigerator. Storage time is the same length as the germination period.



Variez les semences pour avoir plus de valeurs nutritives. Vous pouvez faire des mélanges intéressants avec des semences qui nécessitent le même temps de trempage et de germination. Utilisez-les dans les salades, les sandwichs, les wraps, les collations ou les boissons « vertes ». Vous obtiendrez des repas nutritifs, délicieux et faciles à préparer. Le germoir de Passion Santé, on ne peut s'en passer !

**SANS BPA
BPA-FREE**



Use a variety of seeds to obtain even more nutritional value. Make interesting mixes by using seeds with the same soaking and sprouting times. Use them in salads, sandwiches, wraps, snacks and green beverages. They make nutritious and delicious meals that are easy to prepare. The Passion Santé sprouter is a must!

PASSION-SANTE.COM
450-466-8893

tofu

Quand il est coagulé avec du chlorure de magnésium naturel, le tofu contient 23 % de calcium, soit davantage que le lait à poids égal. *When coagulated with natural magnesium chloride, tofu contains 23% calcium, which is more than milk for the same quantity.*



HOMEMADE TOFU MAISON

*2 tasses de fèves soya sèches
15 tasses d'eau
1 coagulant*

*2 cups dry soybeans
15 cups water
1 coagulant*

Utiliser un de ces coagulants:

*½ tasse de jus de citron, 4 c. à s.
de vinaigre de cidre ou dissoudre
1 ½ c. à s. de chlorure de magnésium
en flocons ou 1 c. à s. de sel
d'Epsom dans 4 oz d'eau.*

*Use one of the following
coagulants: ½ cup lemon juice,
4 tbsp cider vinegar or dissolve
1 ½ tbsp flaked magnesium
chloride or 1 tbsp Epsom salt
in 4 oz water.*

Dans un grand bol d'eau, faire tremper les fèves 12 h. Après trempage, la quantité de fèves aura plus que doublé (environ 5 tasses de fèves). Jeter l'eau et bien rincer.



12 H

In a large bowl of water, soak beans for 12 hours. After soaking, beans will have more than doubled their original size (about 5 cups of beans). Drain and rinse well.

Dans un mélangeur, mettre 3 tasses d'eau tiède par tasse de fèves trempées. Bien broyer. Filtrer le mélange à l'aide du grand sac de coton, retirer la pulpe et conserver le lait. Répéter ces opérations jusqu'à ce qu'il ne reste plus de fèves.



In a blender, add 3 cups of warm water for each cup of soaked beans. Grind well. Filter the mixture through the large cotton bag, remove the pulp and preserve the milk. Repeat this procedure for the remaining beans.

Chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ébullition. Bien brasser pour l'empêcher de coller. Lorsqu'il bout à gros bouillons, ajouter le coagulant. Brasser, et retirer de la source de chaleur. Laisser reposer 8 min jusqu'à obtention d'une pâte semi-ferme.



Heat the milk over medium heat until boiling. Stir well to prevent milk from sticking to the pot. Once it reaches a rolling boil, add the coagulant. Stir and remove from heat. Let stand for 8 minutes until a semi-firm paste is formed.

Tofu ferme: mettre le petit coton dans la base perforée, y déposer la pâte, refermer le coton. Placer la base non perforée par-dessus et mettre un poids de 1 kilo. Laisser égoutter à température ambiante 1 h 30. **Tofu semi-ferme:** presser à la main jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.



Pour faciliter le démoulage, tremper le coton dans l'eau froide quelques minutes. Retirer le tofu du coton. Dans un contenant hermétique, recouvrir le tofu d'eau. Se conserve au réfrigérateur une semaine. Changer l'eau chaque jour.

Firm tofu: place the small cotton bag in the perforated base, spread the paste inside and close the bag. Cover with the non-perforated base and place a 1-kilo weight on top. Let drain at room temperature for 1.5 hours. **Semi-firm tofu:** press by hand until all the water has drained.

To facilitate unmolding, soak the cotton bag in cold water for a couple of minutes. Remove the tofu from the bag. In an airtight container, cover the tofu with water. It can be stored in the refrigerator for one week. Change water every day.

PUDDING

946 ml de boisson de soya
3 c. à s. d'amidon de tapioca
3 c. à s. d'agar-agar
15 gouttes de stévia

Dissoudre l'amidon de tapioca dans un peu de boisson de soya et réserver. Saupoudrer l'agar-agar sur le reste de la boisson de soya et faire chauffer. Ajouter la boisson mise de côté et brasser jusqu'à léger épaississement, puis ajouter le sucre. Réfrigérer.

946 ml soy beverage
3 tbsp tapioca starch
3 tbsp agar flakes
15 drops stevia

Dissolve tapioca starch in a small amount of soy beverage and set aside. Sprinkle agar flakes over the remaining soy beverage and heat. Add the beverage that was set aside and stir until slightly thickened, then add sugar. Keep refrigerated.

LAITS VÉGÉTAUX/ PLANT MILK

Faire tremper les amandes pendant 12 h, le tournesol ou le sésame pendant 4 h. Au mélangeur, broyer 1 tasse de noix ou de graines pour 4 tasses d'eau. Filtrer à l'aide du grand coton. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Soak almonds for 12 hours, sunflower or sesame seeds for 4 hours. In a food processor, grind 1 cup nuts or seeds to 4 cups of water. Filter the mixture through the large cotton bag. Can be kept in the refrigerator 3 days.

MARINADE

*1/2 tasse de sauce tamari
1/4 tasse d'huile d'olive
1 3/4 tasse d'eau
2 gousses d'ail
2 c. à s. de gingembre frais haché finement
Épices au goût*

Mélanger tous les ingrédients. Idéale pour le tofu et les légumes.

*1/2 cup tamari sauce
1/4 cup olive oil
1 3/4 cup water
2 cloves garlic, minced
2 tbsp fresh ginger, finely grated
Spices to taste*

Mix all ingredients together. Best with tofu or vegetables.

TARTINADE / SPREAD

*16 oz de tofu ferme
2 c. à s. d'échalotes hachées finement
2 c. à s. de carottes râpées finement
4 c. à s. de céleri haché finement
1/2 tasse de mayonnaise
1/3 tasse d'huile de canola ou autre
2 c. à s. de relish
1/8 c. à t. de sauce tamari
Ail en poudre au goût
1 c. à t. d'épices jardinières ou autres
1 c. à t. de persil séché
2 c. à t. de moutarde préparée,
sel, poivre de cayenne*

Placer le tofu en morceaux dans le robot, hacher finement. Ajouter tous les ingrédients à l'exception de l'huile et de la mayonnaise. Bien mélanger. Transférer dans un bol et ajouter l'huile et la mayonnaise et bien mélanger. Réfrigérer.

*16 oz firm tofu
2 tbsp finely chopped green onions
2 tbsp finely grated carrots
4 tbsp finely chopped celery
1/2 cup mayonnaise
1/3 cup canola or other oil
2 tbsp sweet green relish
1/8 tsp tamari sauce
Garlic powder to taste
1 tsp salad seasoning
1 tsp dried parsley
2 tsp prepared mustard, salt,
pepper and cayenne.*

In a food processor, finely chop the tofu. Add all ingredients except oil and mayonnaise. Mix well. Transfer to a bowl, add oil and mayonnaise and mix well. Keep refrigerated.



BOISSON AU SOYA / SOY BEVERAGE (2 L)

*1 tasse de fèves soya sèches
10 tasses d'eau*

Dans un grand bol d'eau, faire tremper les fèves 12 h. Après trempage, la quantité de fèves aura plus que doublé (environ 2 1/2 tasses de fèves). Jeter l'eau et bien rincer.

Dans un mélangeur, mettre 4 tasses d'eau tiède par tasse de fèves trempées. Bien broyer. Filtrer le mélange à l'aide du grand sac de coton, retirer la pulpe et conserver le lait. Répéter ces opérations jusqu'à ce qu'il ne reste plus de fèves.

Faire mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Laisser refroidir et assaisonner au goût avec du miel, de la vanille, du cacao, etc.

*1 cup dry soybeans
10 cups water*

In a large bowl of water, soak beans for 12 hours. After soaking, beans will have more than doubled their original size (about 2 1/2 cups of beans). Drain and rinse well.

In a blender, add 4 cups of warm water for each cup of soaked beans. Grind well. Filter the mixture through the large cotton bag, remove the pulp and preserve the milk. Repeat this procedure for the remaining beans.

Simmer over low heat for 20 minutes. Let stand to cool. Season to taste with honey, vanilla, cocoa, etc.