



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

CUISSON
COOK



3 minutes

LÉGUMES-VEGETABLES

1 1/2 C. À S. / TBSP



MOUTARDE
Mustard
≈ 2Y6



BROCOLI
Broccoli
≈ 2Y6



KALE
Kale
≈ 2Y6



CHOUX
Cabbage
≈ 2Y6



CANOLA
Canola
≈ 2Y6



TRÈFLE
Clover
≈ 4Y6



LUZERNE
Alfalfa
≈ 4Y6



RADIS
Radish
≈ 4Y6



CIBOULETTE
Chives
≈ 8Y12



POIREAU
Leek
≈ 8Y12



OIGNON
Onion
≈ 8Y12

CÉRÉALES-GRAINS

1/4 TASSE / CUP



AVOINE
Oat
≈ 6Y3



BLÉ
Wheat
≈ 6Y3



ÉPEAUTRE
Spelt
≈ 6Y3



KAMUT
Kamut
≈ 6Y3



SEIGLE
Rye
≈ 6Y3



ORGE
Barley
≈ 8Y3



RIZ BRUN
Brown rice
≈ 8Y3



QUINOA
Quinoa
≈ 3Y3



AMARANTE
Amaranth
≈ 3Y5



TEFF
Teff
≈ 3Y5



MILLET
Millet
≈ 6Y5



SARRASIN DÉCORTIQUÉ
Hulled buckwheat
≈ 5min Y2

OLÉAGINEUX-OIL SEEDS

3/4 TASSE / CUP * 1/4 TASSE / CUP



AMANDE
Almond
≈ 8Y 1/2



NOISETTE
Hazelnut
≈ 8Y 1/2



SÉSAME*
Sesame*
≈ 4Y1



COURGE
Squash
≈ 4Y1



TOURNESOL DÉCORTIQUÉ
Hulled sunflower
≈ 4Y1



MACADAM
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
≈ Y3



CHIA
Chia
≈ Y3



ROQUETTE
Arugula
≈ Y5



CRESSON
Cress
≈ Y5



MOUTARDE BRUNE
Brown mustard
≈ Y5

LÉGUMINEUSES-LEGUMES

1/4 TASSE / CUP



FENUGREC
Fenugreek
≈ 4Y3



LENTILLE
Lentil
≈ 6Y2



ADZUKI
Adzuki
≈ 6Y2



MUNGO
Mung
≈ 6Y2



POIS CHICHE
Garbanzo
≈ 6Y2



POIS JAUNE
Yellow pea
≈ 6Y2



POIS VERT
Green pea
≈ 6Y2



HARICOT
Bean
≈ 8Y2 

SEMENCES NON COMESTIBLES - LES JEUNES POUSSÉS DE TOMATE, DE POIVRON, D'AUBERGINE 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 sandwiches, 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!

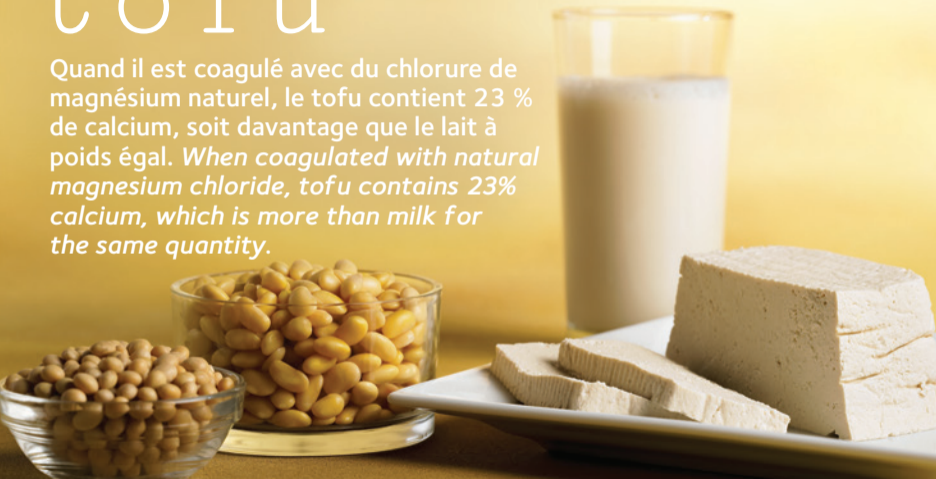
Use a variety of seeds to obtain even more nutritional value. Make interesting mixes by using seeds with the same soaking and sprouting times. Use them in salads, sandwiches, wraps, snacks and green beverages. They make nutritious and delicious meals that are easy to prepare. The Passion Santé sprouter 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
1½ tsp flaked magnesium
chloride or 1 tsp Epsom salt
in 4 oz water.

Dans un grand bol d'eau, faire
trempier 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.

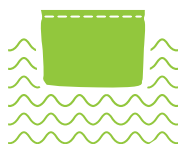
Tofu ferme: mettre le petit
coton dans la base perforée,
y déposer la pâte, refermer
le coton. Placer la base non
perforée par-dessus et mettre
un poids de 1 kilo. Laisser
égoutter à température ambiante
1 h 30. **Tofu semi-ferme:**
presser à la main jusqu'à ce
qu'il n'y ait plus d'eau.



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.



Pour faciliter le démoulage,
trempier 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.



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.

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.

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.



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.