

## **Jus de pousses d'herbe d'orge : Un alicament exceptionnel**

Acheter des graines d'orge bio dans un magasin bio

### **Mode d'emploi**

- Procurez-vous des bocaux ou germeoirs et commencez par la germination des graines.
- Trempez les graines environ 12 heures, puis rincez. Ensuite, faites-les germer dans des bocaux
- Procurez-vous de la terre non traitée. Prélevez-la de préférence en un lieu boisé, dans les quelque 30 à 50 centimètres de terre sombre situés juste sous l'herbe ou sous les feuilles.
- Procurez-vous des plateaux d'environ 60 à 80 cm de long sur 15 à 20 cm de large, que l'on trouve dans une jardinerie (en bois de préférence). Ils servent en principe à récupérer l'eau des bacs destinés aux plantes. Une douzaine de plateaux seront nécessaires : 6 comme bacs et 6 comme couvercles.
- Il est conseillé de se procurer une étagère qui permettra de ranger les plateaux de manière méthodique. L'ensemble (plateaux et étagère) peut être placé dans la cuisine.
- Récupérez vos graines préalablement germées au bout de 2 à 3 jours, en fonction de la température, et dès que les racines deviennent visibles.
- Recouvrez l'un des plateaux d'une couche de 2 à 4 centimètres de bonne terre.
- Répandez-y les graines germées et répartissez-les sans les serrer les unes contre les autres, ni les empiler.
- Pulvérisez un peu d'eau sur les graines et la terre, modérément pour éviter les moisissures.
- Recouvrez-le tout d'un autre plateau et placez l'ensemble à un endroit où la température ambiante est de 20 à 25° C.
- Vérifiez chaque jour le degré d'humidité de la terre. N'arrosez que si nécessaire, en utilisant un pulvérisateur.
- En été, au bout de 2 à 3 jours, si la température est plus fraîche, ôtez le couvercle et exposez le plateau à la lumière, mais jamais directement au soleil vif. C'est l'équilibre entre lumière et ombre qui va produire une herbe de blé ou d'orge bien verte et bien fraîche.
- Il est important d'arroser ou d'humidifier la terre et les graines 1 à 2 fois par jour grâce à un petit pulvérisateur d'eau, vendu au rayon jardinerie des magasins de bricolage (utiliser de préférence de l'eau filtrée).
- Au bout de 7 à 8 jours, quand les pousses ou l'herbe auront atteint une taille de 8 à 15 centimètres au maximum, on pourra procéder à la récolte. La coupe doit se faire au ras de la base, car la plupart des nutriments s'y trouvent concentrés. Il est conseillé de rincer l'herbe avec une eau de bonne qualité, afin d'éliminer certains micro-organismes pouvant être à l'origine de diarrhées ou de « désordres » intestinaux. On peut utiliser une essoreuse à salade pour évacuer toute l'eau. Si on ne peut faire autrement, il est possible de conserver au frigo l'herbe coupée dans des boîtes de plastique, pendant un maximum de 7 jours. Le jus devra être bu de préférence dès son extraction ou

dans au maximum la 1/2 heure qui suit. 1 kg d'herbe de blé ou d'orge permet d'obtenir 300 grammes de jus ; un bouquet d'herbe de blé d'une épaisseur d'environ 1,5 centimètres de diamètre environ 3 centilitres de jus. Il est recommandé d'en consommer quotidiennement de 6 à 12 centilitres.

- Commencez tout d'abord par de petites quantités de 3 à 6 centilitres de jus pur ou mélangé avec d'autres jus de légumes, par exemple de carotte, pour atteindre par la suite la dose de 3 à 6 centilitres jusqu'à 3 à 4 fois par jour, afin de se régénérer ou en cas de problème de santé important.
- L'extraction se fait avec un broyeur spécial très fin, à main ou électrique, vendu dans les magasins de diététique ou par correspondance. Certaines firmes proposent tous ces matériels en vente par correspondance.
- On peut aussi tout simplement mâcher l'herbe de blé ou d'orge, mais on obtiendra ainsi que peu de jus. N'avalez pas les fibres, recrachez-les !