

Herbacées



Dans mon
assiette

AMARANTE

Quels sont ses bienfaits ?

- Aide à réduire le taux de cholestérol. Peut contribuer à réduire la pression artérielle.
- Excellente source de manganèse, de magnésium, de fer, de phosphore, de zinc, de sélénium, de folate et de vitamine B6.
- Riche en protéines, ne contient pas de gluten.
- Favorise la satiété.
- Fort pouvoir antioxydant.

Comment en profiter?

- **Les graines :**

Se consomment cuites, le temps de cuisson est de minimum 45 minutes. Bien les rincer à l'eau froide avant de les cuire.

- **La farine:**

Il suffit de moulinier les graines d'amarante pour obtenir de la farine, de couleur « blanc nacré » avec un goût de noix légèrement épicé. Comme elle ne contient pas de gluten, il est conseillé de l'associer à d'autres farines. Mélanger $\frac{1}{4}$ de farine d'amarante avec $\frac{3}{4}$ de farines. La farine d'amarante rendra vos gâteaux plus moelleux.

- **Utilisation et accord :**

Privilégier sa consommation en graine à germer, dans vos salades.

Les comptoirs de la bio
Par passion

Crêpes à la farine d'amarante et au lait d'amande



Les courses :

- 1/2 litre de lait d'amande (ou de noisette)
- 150 g de farine d'amarante
- 100 g de fécule de pomme de terre
- 3 œufs
- 1 gousse de vanille (fendre la gousse. Couper la en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau puis gratter l'intérieur avec la pointe du couteau pour récupérer les graines.)
- 1 pincée de sel
- 1 C à S d'huile d'olive



En cuisine :

1. Porter à l'ébullition le lait d'amande.
2. Dans un saladier mélanger la farine avec la fécule de pomme de terre.
3. Ajouter les œufs, les grains de la vanille, le sel.
4. Mélanger le tout avec énergie sinon mixer la pâte.
5. Ajouter le lait d'amande au fur et à mesure à ce mélange, afin d'obtenir une pâte à crêpe lisse et sans grumeaux.

Bon appétit!

Le petit truc :

Remplacer la farine d'amarante par de la farine de riz et le lait d'amande par du lait de noisette.

La crêpe est prête à être retournée lorsqu'elle se détache de la poêle.