

Herbacées



Dans mon
assiette

LE SARRASIN

Quels sont ses bienfaits ?

- Riche en protéines végétales.
- Riche en vitamines B6, zinc, calcium, cuivre, magnésium, phosphore.
- Protège le cœur et les vaisseaux sanguins.
- Faible charge glycémique.
- Favorise la satiété
- Fort pouvoir antioxydant.

Comment en profiter au maximum?

- **Sous forme de graines germées :**

Faites tremper les graines de sarrasin pendant 2 à 4 heures. Maintenir les graines humides tout en les rinçant. Après 48 heures vous pouvez apercevoir le germe et les consommer en salade.

- **La farine de sarrasin :**

Farine 100% sans gluten, au goût de noisette, elle se marie très bien avec le chocolat. Elle s'utilise aussi bien en sucré qu'en salé. Il est conseillé de l'utiliser en association avec d'autres farines, car sa texture est très dense.

- **Les flocons:**

Ils sont merveilleux pour un petit déjeuner complet. Donnent un joli croquant dans une mousse au chocolat.

Les comptoirs de la Bio
Par passion

Salade de Sarrasin au poulet

Les courses :



- 450 g de sarrasin décortiqué
- 3 carottes
- 12 tomates séchées
- 3 blancs de poulet
- 1 citron
- 3 C à S de persil ciselé, quelques olives
- Huile d'olive, sel, poivre, curcuma

En cuisine :



1. Porter à ébullition le sarrasin dans deux fois et demie son volume d'eau froide. Laisser cuire environ 12 min, puis stopper la cuisson en passant sous l'eau froide.
2. Eplucher et râper les carottes. Cuire et découper le poulet en petits morceaux.
3. Presser le citron dans un saladier et fouetter le jus de citron avec l'huile d'olive. Ajouter sel, poivre, pincée de curcuma selon votre goût.
4. Ajouter l'ensemble des ingrédients.
5. Mélanger le tout et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Bon appétit!

Le petit truc :

Vous pouvez remplacer le poulet par du thon.