

Manger sain et se faire plaisir

Craquez pour le sarrasin!

DIGESTE, SAVOUREUX, RAPIDE À CUISINER... LE SARRASIN A TOUS LES ATOUTS POUR ENCHANTER NOTRE CUISINE, GOURMANDE ET NUTRITIVE !

Petite graine, supers atouts nutritionnels !

Le sarrasin est une jolie graine pyramidale issue d'une plante à fleurs de la famille des Polygonacées, comme l'oseille et la rhubarbe. Il ne s'agit pas d'une céréale, mais sa composition nutritionnelle l'y apparente. Riche en amidons, le sarrasin est **énergétique**. Il est également **nutritif** grâce à une belle teneur en protéines, et **reminéralisant** par sa richesse en sels minéraux: calcium, phosphore, magnésium... Bon pourvoyeur de fibres, il favorise la régulation du transit intestinal. Il est également un des aliments les plus riches en rutine, **antioxydant** protecteur cardio-vasculaire.

Dépourvu de gluten, le sarrasin est particulièrement digeste pour les personnes qui y sont sensibles.

Les mariages de saveurs qui font de l'effet

Avec ses petites **notes noisétées**, qui ressortent d'autant mieux lorsqu'il est torréfié, le sarrasin se marie particulièrement bien avec le **chocolat**, les graines oléagineuses (noisettes, amandes...) et les **agrumes** comme le citron et l'orange. Côté salées, il fait merveille avec le lard et les charcuteries **fumées**. Sa rondeur et sa douceur s'associent bien avec les **légumes d'hiver** et de caractère: carotte, chou, céleri, panais... Les champignons quant à eux font ressortir ses notes boisées. **Poissons et crustacés** aiment son caractère affirmé mais doux, il accompagnera merveilleusement un poisson au court-bouillon, des huîtres ou noix de St Jacques... Il aime les **fromages** de caractère, comme le Beaufort ou le Parmesan. Côté épices, il sera mis en valeur par la muscade, équilibré par le carvi ou les graines de coriandre, «twisté» par le gingembre ou suavement accompagné par la fève tonka...

50 nuances de sarrasin

On le connaît surtout grâce aux **galettes bretonnes au «blé noir»**, ces fines crêpes à la farine de sarrasin que l'on déguste salée avec un œuf au plat et du jambon. Mais le sarrasin peut aussi être dégusté en **grains entiers** comme le riz. On peut le trouver en magasin d'alimentation biologique sous forme crue ou déjà toastée (sous le nom de «**kasha**»). Les graines de sarrasin germent facilement, et peuvent être dégustées crues, cuites, ou déshydratées comme un «pop corn». Sa graine

étant très tendre, le sarrasin peut facilement être moulu en **farine maison** à l'aide d'un mortier ou d'un moulin à café. On peut l'utiliser en pâtisserie mais l'absence de gluten ne le rend pas panifiable. Pour obtenir des textures légères et levées, on peut l'associer à 50 % avec de la farine de blé, ou lui adjoindre un peu de fécule de maïs et des blancs d'œufs battus en neige, comme dans la recette de «**Blinis légers**» que je vous propose **page 11**. On trouve également le sarrasin sous forme de flocons, graines précuites et aplanies, qui peuvent compléter ou remplacer les flocons d'avoine dans des porridges, granolas ou cake bowls. Sa texture légèrement mucilagineuse après cuisson lui confère beaucoup d'onctuosité. Testez notre «**Crème cacao aux flocons de sarrasin**» **page 13**, très facile et rapide à concocter ! Le développement de l'offre sans gluten permet de trouver plus facilement fine semoule ou couscous de sarrasin. On trouvera également des pâtes, à l'instar des traditionnelles **nouilles soba** japonaises. Attention, en cas d'intolérance au gluten, opter pour un produit 100 % sarrasin.

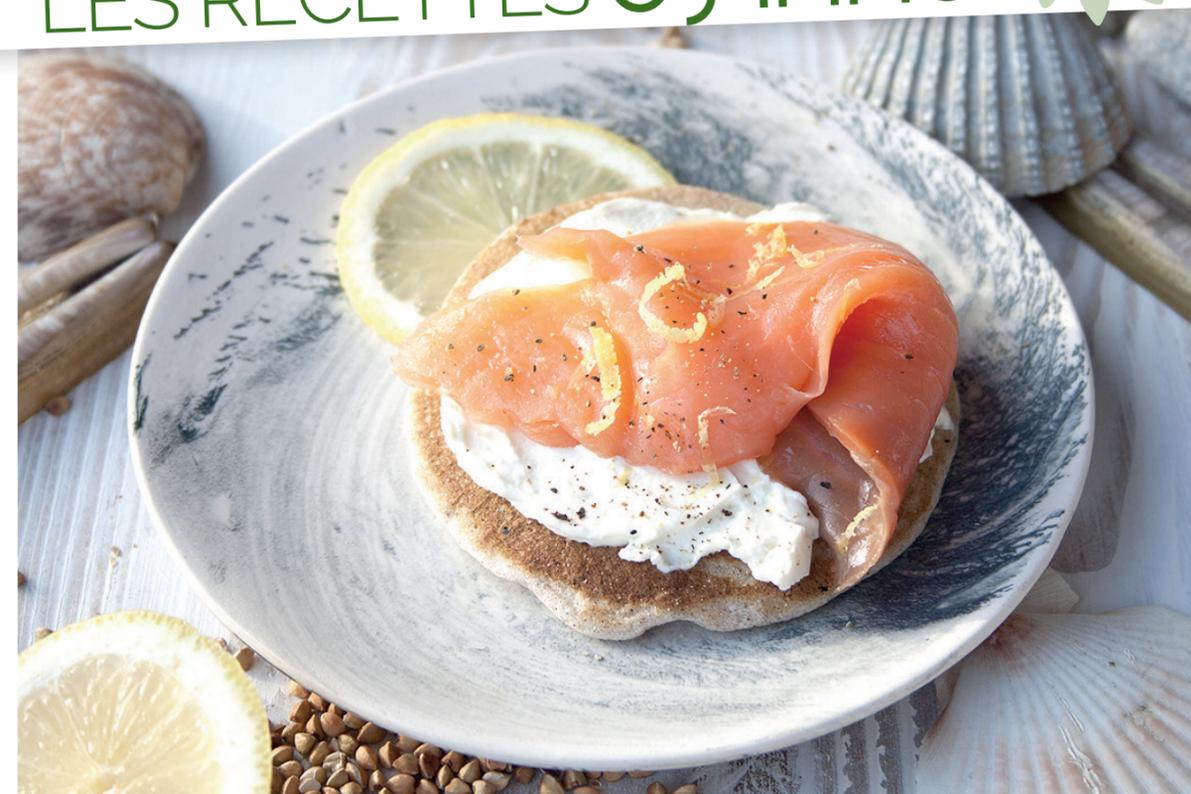
Les secrets d'une cuisson parfaite

La graine de sarrasin est tendre et cuit rapidement. Le secret de la réussite: la bonne quantité d'eau. Comptez 1,5 à 2 volumes d'eau pour 1 volume de sarrasin (exemple pour la «**Salade tiède au sarrasin, bacon et légumes detox**» **page 12**: 130 g de sarrasin font 150 ml en volume, on ajoutera donc 225 à 300 ml d'eau). S'il arrive que l'on ajoute trop d'eau, le sarrasin se change en purée... Mais en cuisine on sait rebondir ! Il suffira d'y ajouter de l'œuf et le faire cuire en galettes, ou de le mixer avec un trait de crème en velouté pour le sauver et se régaler !

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS
À ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAINE
ET GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



© Anne CLAUDE Les Mangeurs libres® - Aquarelles: Chloé MILLET



BLINIS AU SARRASIN TOUT LÉGERS

POUR 20 PETITS BLINIS OU
10 GRANDS PANCAKES

- Farine de sarrasin 100 g
- Fécule de maïs 12 g
- Poudre levante 1 c. à café arasée
- Sel de Guérande 1 pincée
- Eau 160 ml

Dans un saladier, **je tamise** ensemble la farine de sarrasin, la fécule de maïs et la poudre levante. Je forme un puits, y verse l'eau et le sel et mélange pour obtenir une pâte onctueuse.

Dans un second saladier, **je bats** les blancs en neige ferme. Je les incorpore délicatement à la pâte au sarrasin.

Dans une poêle à crêpes bien chaude et huilée, **je verse** de petits tas de pâte (environ 5 cm de diamètre pour les blinis ou 8 cm pour les pancakes). Une fois la première face dorée, **je les retourne** pour faire dorer la seconde.

Je les déguste tièdes, tartinés de fromage frais assaisonné de zestes de citron, poivre fraîchement moulu, et accompagnés de truite fumée...

Quand déguster les blinis au sarrasin ?

Lors d'un apéritif dînatoire, pour un petit déjeuner protéiné... Je varie les garnitures à l'envie: tapenade ou pesto, houmous ou caviar d'aubergine, miel ou pâte à tartiner chocolatée...





SALADE TIÈDE AU SARRASIN, BACON ET LÉGUMES DÉTOX

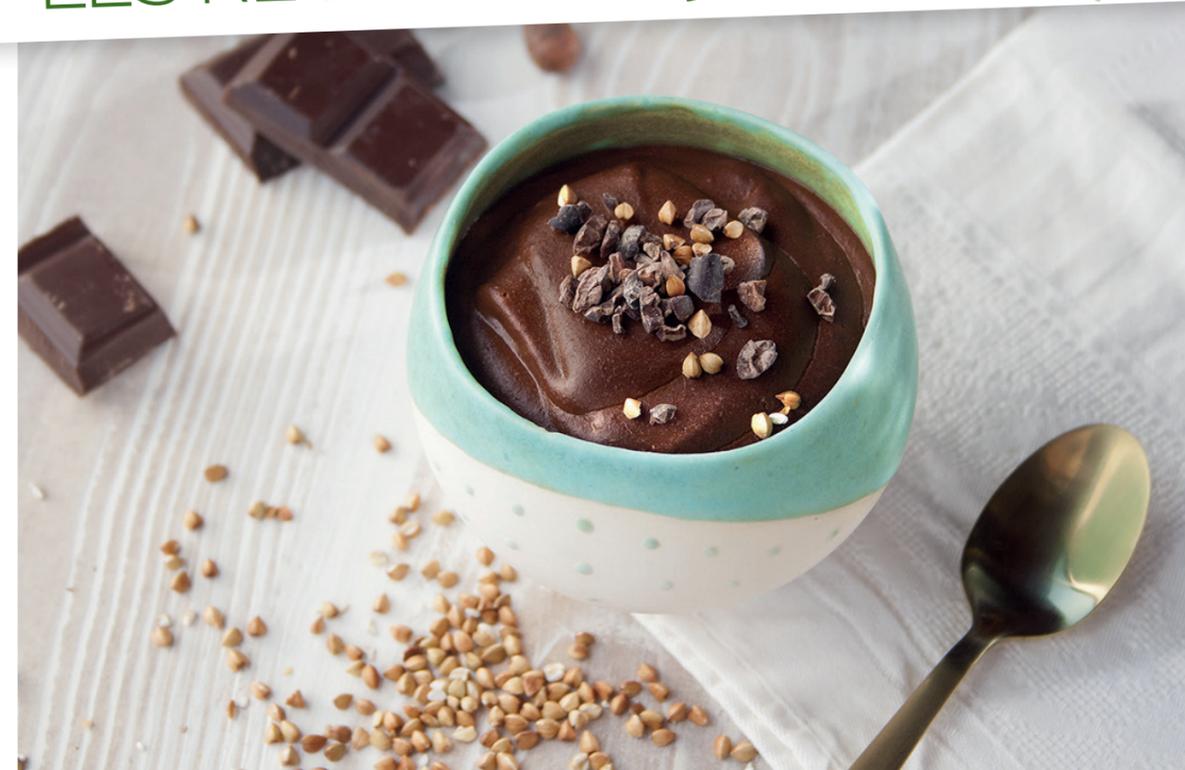
POUR 2 PERSONNES

- Sarrasin en grains 130 g
- Eau 300 ml
- Echalote x 1
- Carotte x 1 grosse
- Chou kale x 1 grande feuille
- Radis roses x 4
- Bacon de qualité x 6 tranches
- Tahin (purée de sésame blanc) 1 c. à soupe
- Jus de citron 1 c. à soupe
- Sésame blond 2 c. à soupe

J'émince l'échalote et la fais revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est presque translucide, j'ajoute le sarrasin et le fais toaster environ 2 min. Je verse l'eau et fais cuire à couvert jusqu'à ce que le sarrasin ait tout absorbé et que les grains soient tendres. **J'ôte** la côte centrale du kale et effeuille la partie tendre. Je la fais cuire à la vapeur douce environ 5 min. avec le bacon en lamelles. **Je râpe** la carotte à la râpe à gros trous et taille les radis en rondelles. **Je mélange** la purée de sésame (tahin) et le jus de citron. J'ajoute ce qu'il faut d'eau pour obtenir une texture plus ou moins fluide, à mon goût. **Je rassemble** le sarrasin tiède et les légumes dans 2 bols, j'arrose de sauce et parsème de graines de sésame.

Une recette, 2 versions : détox ou gourmande !
Pour une version 100 % détox, je cuis le sarrasin à la vapeur douce en le versant dans un bol résistant à la chaleur avec l'eau et l'échalote émincée, à placer dans un panier vapeur (environ 20 min. pour obtenir un sarrasin tendre). Je cuis le bacon en lamelles à la vapeur également avec le chou kale. Carotte et chou restent crus.
Pour une version 100 % gourmande, je fais revenir le bacon en lamelles avec l'échalote émincée dans un filet d'huile. Quand l'échalote est presque translucide, j'ajoute le chou émincé et le fais revenir quelques instants. J'ajoute ensuite le sarrasin puis l'eau une fois qu'il est légèrement toasté. 2 minutes avant la fin de la cuisson, j'ajoute les carottes râpées. Je peux me passer des radis si mes intestins ont besoin d'apaisement. Facile de jouer avec les techniques de cuisson pour adapter les plats à nos besoins !

© Anne CLAUDE Les Mangeurs libres® - Aquarelles : Chloé MILLET



CRÈME CACAOTÉE AUX FLOCONS DE SARRASIN

POUR 4 PERSONNES

- Flocons de sarrasin 80 g
- Cacao en poudre non sucré 25 g
- Sucre vanillé 15 g
- Sucre complet de canne +/- 10 g selon les goûts
- Lait végétal (riz-coco) 325 g

Je mêle les flocons de sarrasin, le cacao et les sucres dans une casserole. J'ajoute le lait végétal et fais cuire jusqu'à épaississement. Je peux conserver la texture floconneuse ou passer la crème au robot mixeur pour obtenir une texture lisse. Je répartis dans des pots individuels ou un grand bocal et laisse refroidir avant de placer au réfrigérateur.

Quand déguster la crème sarrasin-cacao ?
 En crème dessert à la fin du repas, ou pour un petit déjeuner glucidique digeste. Sa texture permet aussi de l'utiliser en tartine chocolatée, sur les blinis au sarrasin, une tartine de pain, des crêpes ou des croissants...

