



LE SARRASIN

Le sarrasin n'est pas une céréale. C'est en fait une plante de la famille des Polygonaceae dont font parties l'oseille et la rhubarbe. Cependant, ses qualités nutritionnelles se rapprochent de celles des céréales. On le classe donc dans ce groupe. Il a ses origines en Asie centrale et est arrivé en Europe pendant le Moyen-âge. Maintenant c'est en Russie qu'on l'utilise le plus. Les feuilles de cette plante sont en forme de coeur et la fleur est blanche ou blanche jaune. Les graines quant à elles sont noires et triangulaires. Le sarrasin a un goût de noix, peut-être le plus distinctif de toutes les autres céréales. Contrairement à celles-ci il est riche en lysine.

Les différentes formes de sarrasin

- Le sarrasin concassé: les graines sont débarrassées de leur coquille noire non mangeable et sont ensuite écrasées. On peut le trouver soit blanc (non grillé) soit brun (grillé).
- La semoule de sarrasin: les graines sont finement écrasées.
- La farine
-

Idées de cuisine La farine est la forme sous laquelle le sarrasin est le plus utilisé. Les américains l'utilisent pour faire les pancakes, les bretons pour les crêpes, les italiens pour les pâtes et les japonais pour leur soba.

Recette :

blinis 300 g farine de sarrasin bio complète 300 g farine de blé bio complète 20 g de levure 3 verres de lait de soja 4 œufs oméga 3 40 g crème fraîche 40 g d'huile de colza extra vierge sel
Mélangez la farine de sarrasin avec le lait et la levure. Laissez reposer pendant deux heures dans un endroit à 20 degrés. Ajoutez la farine de blé, les jaunes d'œufs et la crème. Ajoutez les blancs battus en neige, salez et laissez reposer pendant 30 minutes. Cuisez les blinis dans la poêle.