

## Varier ses menus avec la graine (boulgour) de sarrasin :

Le sarrasin de la famille de l'oseille et de la betterave ne contient pas de gluten. Sa fleur est mellifère. Sa graine (fruit) est hautement nutritive (plus riche en protéines que le riz), riche en fibres solubles et en composés antioxydants.

Il contient tous les acides aminés essentiels.

Sources : Bio, bon, gourmand – V. CUPILLARD – PRAT Editions  
Wikipédia

### Deux manières de cuire les graines de sarrasin

1. Plonger 100 gr de sarrasin dans 25 cl d'eau bouillante légèrement salée. Laisser cuire 20 mn. Si vous démarrez la cuisson à l'eau froide il aura tendance à s'écraser.

2. Faire légèrement dorer 1 verre de graines à sec, ajouter 2 verres d'eau bouillante (attention aux projections). Remettre à feu doux et cuire jusqu'à absorption totale de l'eau. Saler.

### Boulgour de sarrasin en salade

#### Ingrédients :

2 verres de graines de sarrasin  
4 verres d'eau  
1 betterave crue  
2 avocats  
2 échalotes  
5 cuill. à s. d'huile de tournesol  
1 cuill. à s. de vinaigre  
Sel et poivre.

#### Préparation :

Dans un saladier émincer l'échalote et mélanger à l'assaisonnement. Râper la betterave, ajouter le boulgour cuit, mélanger le tout. Laisser refroidir. Ajouter l'avocat émincé juste avant de servir.

### Sarrasin aux noisettes

#### Ingrédients :

200 gr de graines de sarrasin  
50 cl d'eau  
1 à 2 cuill. à c. de sauce soja (tamari)  
1 vingtaine de noisettes décortiquées

#### Préparation :

Verser le boulgour dans l'eau bouillante. Découper le poireau en rondelles, l'ajouter au boulgour. Réduire le feu et couvrir. Hacher les noisettes pour obtenir des brisures. Dès que toute l'eau est absorbée par le boulgour éteindre le feu, couvrir et laisser gonfler. Ajouter le tamari, puis les brisures de noisettes. Servir chaud.

### Salade de sarrasin aux olives noires

#### Ingrédients :

100 gr de graines de sarrasin  
25 cl d'eau  
2 carottes  
1 douzaine d'olives noires  
1 cuill. à c. de sauce soja (tamari)  
5 cuill. à s. d'huile d'olive  
6 brins de persil

#### Préparation :

Couper les carottes en dés. Verser le boulgour dans l'eau bouillante. Ajouter les carottes, réduire le feu et couvrir. Préparer l'assaisonnement en émulsionnant la sauce soja avec l'huile d'olive. Quand toute l'eau est absorbée, éteindre le feu, laisser le sarrasin gonfler. Laisser refroidir. Ajouter les olives noires, la sauce, le persil. Cette salade peut être servie tiède.