

Sarrasin

Accueil > Nutrition > Encyclopédie des aliments



Agrandir

- [⊕ Profil santé](#)
- [⊕ Le sarrasin au fil du temps](#)
- [⊕ Usages culinaires](#)
- [⊕ Conservation](#)
- [⊕ Écologie et environnement](#)
- [⊕ Références](#)

Noms communs : sarrasin, renouée sarrasin, blé noir, bouquette.

Nom scientifique : *Fagopyrum esculentum* (synonyme : *Polygonum fagopyrum*).

Famille : polygonacées.

POURQUOI METTRE LE SARRASIN AU MENU?

✓ PARCE QUE :

- Il possède une riche saveur de noisette.
- On peut le servir en salade avec des haricots verts, de l'oignon émincé, du persil haché et des graines de tournesol ou de courge grillées.

✓ ET SURTOUT :

- Non seulement ses protéines contiennent tous les acides aminés essentiels, mais elles possèderaient de nombreuses propriétés santé.
- C'est un grain hautement nutritif, de surcroît riche en fibres solubles et en composés antioxydants.

Quelques mots sur le sarrasin

Tout comme le quinoa et l'amarante, le sarrasin est généralement qualifié de pseudo-céréale, car contrairement aux céréales classiques, il n'appartient pas à la famille des graminées. Pour cette raison, sa composition nutritionnelle diffère passablement de celle de ces dernières; il est notamment exempt de gluten et plus riche en protéines. On le consomme toutefois comme une céréale.

Profil santé

haut



Le sarrasin est particulièrement populaire au Japon, en Russie et en Europe de l'Est et centrale. Les grains de sarrasin peuvent être consommés entiers, rôtis ou concassés, ou encore sous forme de farine de différentes moutures utilisée dans les crêpes, les pains et les nouilles (soba). Jusqu'à maintenant, les études portant sur l'effet de la consommation de sarrasin sur la santé ont été majoritairement réalisées chez l'animal. Néanmoins, en plus des composés intéressants que contient le sarrasin, sa consommation ajoute un apport en fibres, en vitamines et en minéraux substantiel à l'alimentation.

Principes actifs et propriétés

Le sarrasin, un prébiotique?

On appelle prébiotique un aliment contenant un ingrédient non digestible qui stimule la croissance et l'activité de bonnes bactéries de l'intestin. Des chercheurs ont constaté que des animaux recevant une alimentation à base de sarrasin voyaient leurs bactéries lactiques et leurs bifidobactéries augmenter³⁵. Ces bonnes bactéries présentes dans le côlon libèrent des composés au moment de leur fermentation, ce qui entraîne des effets bénéfiques sur la santé. Selon les résultats de cette étude, le sarrasin pourrait être considéré comme un prébiotique, quoiqu'il reste à savoir si le même effet peut être observé chez l'humain.

Les produits céréaliers sont d'une grande importance dans notre alimentation. L'une des

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens de Santé Canada conseille de donner « la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits »¹. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* tient compte de cette recommandation et insiste sur le choix de produits céréaliers à grains entiers ou enrichis². Les autorités américaines, de leur côté, recommandent qu'au moins la moitié des produits céréaliers consommés soit à grains entiers³.

Ces recommandations sont basées sur les résultats de certaines [études épidémiologiques](#) qui ont démontré que la consommation de grains entiers serait reliée à un risque moindre de [maladies cardiovasculaires](#) et de [diabète](#)⁴, de certains [cancers](#)^{5,6} et d'[obésité](#)^{7,8}. Ces effets bénéfiques seraient reliés à la synergie entre les nombreux composés contenus dans les produits céréaliers à grains entiers, tels les fibres, les [antioxydants](#), les vitamines et les minéraux. Comme la majorité de ces composés sont contenus dans le son et le germe⁹, on a avantage à consommer les céréales le moins raffinées possible.

Une étude d'observation a été réalisée chez une population habitant une région montagneuse de la Chine et consommant des quantités élevées de sarrasin et d'avoine¹⁰. Selon les résultats de cette étude, une **consommation élevée de sarrasin** serait associée à des taux de **cholestérol total** et de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) **plus faibles** (deux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires), comparativement à une faible consommation. Étant donné que la population évaluée consomme du sarrasin depuis très longtemps, ces résultats sont plutôt représentatifs de la consommation à **long terme** de sarrasin (et d'avoine) sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. Les auteurs croient que les **fibres** joueraient un rôle dans ces effets observés.

Protéines. Le sarrasin contient de 10 % à 12 % de son poids sec sous forme de protéines¹¹. Le contenu en protéines du grain de sarrasin est similaire à celui de l'[avoine](#), du [seigle](#), du [blé](#) et du [quinoa](#), mais plus élevé que d'autres céréales, par exemple l'[orge](#) et le [riz](#). Les protéines de sarrasin contiennent tous les acides aminés essentiels¹² et possèdent ainsi une **haute valeur biologique**¹³. La **farine de sarrasin foncée** contient environ deux fois plus de protéines que la farine de sarrasin plus pâle¹². Plusieurs études (la majorité ayant été réalisée chez l'animal) se sont penchées sur les nombreuses propriétés des protéines de sarrasin et, de façon générale, leur faible digestibilité leur conférerait des effets particuliers dans l'organisme.

- **Cancer.** Une équipe de chercheurs a démontré chez l'animal que la consommation d'un extrait de protéines de sarrasin (20 g/kg) pendant 124 jours réduisait l'incidence de **tumeurs du côlon**, comparativement à la consommation d'une même quantité de caséine, la principale protéine des produits laitiers¹⁴. Les protéines de sarrasin auraient la capacité de réduire la prolifération cellulaire. La présence de deux acides aminés (l'arginine et la glycine) en quantité plus élevée dans les protéines de sarrasin que dans la caséine pourrait jouer un rôle dans les effets observés. D'autres chercheurs ont évalué l'effet de la consommation d'un extrait de protéines de sarrasin sur l'apparition de **tumeurs mammaires chez l'animal**¹⁵. Ils ont constaté que la consommation d'un tel extrait retardait l'apparition de ce type de tumeurs (après 48 jours) et que cela était associé à une diminution des concentrations sanguines d'oestrogènes chez les animaux. Ces études démontrent un effet protecteur potentiel des protéines de sarrasin sur l'incidence de certains cancers. Puisque l'effet de la consommation de sarrasin sur le cancer n'a pas été évalué chez l'humain, aucune conclusion précise ne peut être émise à cet effet.
- **Effet hypocholestérolémiant.** La consommation d'un extrait de protéines de sarrasin aurait une forte action hypocholestérolémiant chez des animaux nourris avec une diète riche en cholestérol¹⁶. La faible digestibilité des protéines (protéines « résistantes ») dans le système digestif serait en partie responsable de cet effet. Récemment, des chercheurs ont évalué l'effet de la consommation d'une farine de sarrasin riche en protéines (environ trois fois plus que la farine de sarrasin classique) et d'un extrait de protéines de sarrasin sur le cholestérol sanguin chez le rat¹⁷. Le cholestérol sanguin des rats avait diminué de 33 % et 31 % respectivement, dix jours après qu'ils aient consommé la farine ou l'extrait, comparativement aux rats ayant consommé une diète à base de caséine (principale protéine du [lait](#)). La faible digestibilité des protéines de sarrasin pourrait expliquer la diminution du cholestérol sanguin observée.
- **Calculs biliaires.** Une étude effectuée chez le hamster a démontré que la consommation de protéines de sarrasin pendant deux semaines diminuait la formation de [calculs biliaires](#)¹⁸, effet qui a aussi été observé quelques années plus tard chez des souris¹⁷. Cet effet pourrait être attribuable à une plus grande excrétion d'acides biliaires, entre autres en raison de la faible digestibilité des protéines de sarrasin. Quoique des études supplémentaires soient nécessaires avant de confirmer ces effets chez l'humain, ces résultats sont prometteurs et indiquent un effet bénéfique potentiel de ces protéines dans le traitement des calculs biliaires.
- **Poids.** Les mêmes chercheurs¹⁷ ont observé une plus faible masse adipeuse chez les rats ayant suivi un régime à base de farine de sarrasin pendant trois semaines, comparativement à ceux ayant consommé une alimentation à base de caséine¹⁷. Les protéines de sarrasin auraient un rôle à jouer dans cet effet, grâce à leur capacité à lier et à diminuer la digestibilité des lipides. Il est à noter que les résultats de cette étude réalisée chez un modèle animal ne peuvent s'appliquer intégralement chez l'humain; des études cliniques seront nécessaires avant d'émettre une telle conclusion.

Fagopyritols. Les fagopyritols sont des composés qui pourraient diminuer la glycémie chez des patients diabétiques¹³. Plus précisément, un type de fagopyritol (le D-chiro-inositol) contenu dans le sarrasin pourrait engendrer la diminution des concentrations de glucose sanguin chez des rats diabétiques ayant consommé des extraits de sarrasin¹⁹. Il reste encore à découvrir par quel mécanisme le D-chiro-inositol diminue le glucose sanguin, et quel impact la consommation de

sarrasin pourrait avoir chez les diabétiques.

Fibres. La quantité totale de fibres du sarrasin est comparable à celle des autres grains de céréales. Il contient par contre une **proportion plus élevée de fibres solubles** (pectine et autres polysaccharides) que de fibres insolubles (cellulose, lignine et autres polysaccharides)¹². Les fibres solubles sont reconnues pour ralentir la vidange gastrique et augmenter le temps de transit dans l'intestin grêle. Une alimentation riche en ce type de fibres peut contribuer ainsi à normaliser les taux sanguins de cholestérol, de glucose et d'insuline, ce qui peut aider au traitement des maladies cardiovasculaires et du **diabète de type 2**²⁰. Une alimentation riche en fibres insolubles, quant à elle, aide à maintenir une fonction intestinale adéquate.

Amidon résistant. Même si la majorité de l'amidon du sarrasin est facilement digestible, une petite proportion (soit 4 % à 7 %), nommée « amidon résistant », n'est pas digérée dans l'intestin grêle²¹. De nombreux facteurs influencent le degré de digestibilité de l'amidon, telles la **transformation** de l'aliment, sa **composition** ainsi que celle du repas²². Par exemple, les grains de sarrasin non cuits contiennent environ 35 % d'amidon résistant. Cette quantité diminue à environ 10 % après la cuisson. Les nouilles de sarrasin ainsi que les pains à base de farine et de grains de sarrasin en contiendraient, quant à eux, moins de 5 %^{23,24}. Tout comme les fibres, l'amidon résistant traverse le système digestif sans être digéré et est fermenté dans le gros intestin. Il contribue ainsi à la santé du côlon et pourrait avoir des effets bénéfiques sur le **métabolisme du glucose**²¹.

Antioxydants. Les antioxydants sont des composés qui réduisent les dommages causés par les **radicaux libres** dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des **maladies cardiovasculaires**, de certains **cancers** et d'autres maladies liées au **vieillessement**. Dans une étude comparant la composition du sarrasin à celle de quatre céréales (soit le blé, l'avoine, l'orge et le seigle), le grain de sarrasin entier se situait au **premier rang** quant à sa **capacité antioxydante** ainsi qu'à son contenu en composés phénoliques²⁵, une famille d'antioxydants incluant entre autres les flavonoïdes et les acides phénoliques. L'activité antioxydante du sarrasin serait principalement associée à la présence de composés phénoliques - il en contiendrait de deux à douze fois plus que les autres céréales étudiées -, mais aussi de fagopyritols et d'autres composés **phytochimiques**¹³. Le contenu total en composés phénoliques du sarrasin est influencé par plusieurs facteurs, telles la variété et les conditions de culture^{25,26}.

- **Acides phénoliques.** Le sarrasin contient plusieurs acides phénoliques, tels que l'acide caféique, l'acide férulique, l'acide hydrobenzoïque et l'acide coumarique²⁷. Ceux-ci sont principalement concentrés dans les **couches externes du grain** et la cuisson et la transformation des céréales ne semblent pas diminuer leur teneur en acides phénoliques. En raison de leur rôle d'antioxydant, les acides phénoliques pourraient aider à prévenir certains cancers et les maladies cardiovasculaires.
- **Flavonoïdes.** Le flavonoïde le plus connu du grain de sarrasin est sans aucun doute la **rutine**^{28,29}. Cet antioxydant présent dans les feuilles de la plante de sarrasin et souvent administré sous forme d'extrait d'herbe présenterait certains des effets thérapeutiques attribués au sarrasin. La rutine est aussi le principal flavonoïde de la **farine et du sarrasin décortiqué**, ce dernier en contenant tout de même en plus grande quantité³⁰. Les quantités de rutine varient de 12,6 mg à 35,9 mg par 100 g de grains de sarrasin, en fonction de plusieurs facteurs, dont le lieu et les conditions environnementales de leur culture³¹. La rutine (ne provenant pas nécessairement du sarrasin) présenterait entre autres des effets anti-inflammatoires, serait un relaxant musculaire et pourrait réduire la fragilité des vaisseaux sanguins³¹. Elle est présente en plus grande quantité dans l'enveloppe du grain, comme la plupart des autres flavonoïdes du sarrasin. Puisque les farines de sarrasin plus foncées contiennent des fragments de l'enveloppe du grain, elles sont plus riches en flavonoïdes^{13,32}. Enfin, étant donné que les traitements de chaleur utilisés pour décortiquer les grains diminuent les concentrations de flavonoïdes dans ceux-ci, les grains décortiqués manuellement (brun pâle plutôt que foncés) contiendraient davantage de flavonoïdes. Un extrait de sarrasin pourrait améliorer la fonction rénale chez des animaux souffrant d'insuffisance rénale³³. Comme cette pathologie amène une augmentation du **stress oxydatif** parallèlement à une diminution de l'activité antioxydante dans le corps, l'extrait de sarrasin agit en augmentant l'activité de certains enzymes antioxydants chez l'animal, ce qui diminue la progression de l'insuffisance rénale. Des composés dérivés de la **catéchine** et de l'**épicatéchine** (des types de flavonoïdes) présents dans l'extrait de sarrasin exerceraient majoritairement les effets antioxydants observés, tandis que la catéchine elle-même et la **rutine** y exerceraient de moindres effets. Reste à voir si des extraits de sarrasin pourront être utilisés dans le futur pour prévenir les dysfonctions rénales chez l'humain.

Autres propriétés

Le sarrasin est-il antioxydant?	Donnée non disponible.
Le sarrasin est-il acidifiant?	Donnée non disponible.
Le sarrasin a-t-il une charge glycémique élevée ?	Un peu. La charge glycémique de 20 g de grains entiers de sarrasin est d'environ 2.

Nutriments les plus importants

Voir la signification des symboles de classification des sources des nutriments

★★★ **Cuivre.** Le grain de sarrasin est une **excellente source** de cuivre. Cependant, la **farine de sarrasin** en est une **source**. En tant que constituant de plusieurs **enzymes**, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les **radicaux libres**.

★★ **Magnésium.** Le sarrasin est une **bonne source** de **magnésium** pour la **femme** et une **source** pour l'**homme**, celui-ci ayant des besoins différents. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du **système immunitaire**. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

★★ **Manganèse.** La **farine** de sarrasin est une **bonne source** de manganèse. Le **grain** de sarrasin est une **bonne source** de manganèse pour la **femme**, mais seulement une **source** pour l'**homme**. Le manganèse agit comme **cofacteur** de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

★ **Phosphore.** Le sarrasin est une source de phosphore (voir notre fiche [Palmarès des nutriments Phosphore](#)). Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le **pH** du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★ **Fer.** Le sarrasin est une source de **fer** pour l'homme seulement, étant donné que les besoins de la femme en fer sont plus élevés. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux).

★ **Zinc.** La farine de sarrasin est une source de **zinc**, mais le grain de sarrasin est une source pour la femme seulement. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★ **Vitamine B1.** La farine de sarrasin est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un **coenzyme** nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

★ **Vitamine B2.** Le grain de sarrasin est une source de vitamine B2, aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la vitamine B2 joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

★ **Vitamine B3.** Le sarrasin est une source de **vitamine B3**. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'**ADN**, permettant une croissance et un développement normaux.

★ **Acide pantothénique.** Le grain de sarrasin est une source d'acide pantothénique. Aussi appelé **vitamine B5**, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l'hémoglobine.

★ **Vitamine B6.** La farine de sarrasin est une source de **vitamine B6**. Aussi appelée pyridoxine, la vitamine B6 fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la synthèse (fabrication) des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Elle contribue également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du **glycogène** en glucose et elle collabore au bon fonctionnement du **système immunitaire**. Cette vitamine joue enfin un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses et dans la modulation de récepteurs hormonaux.

Que vaut une « portion » de sarrasin?		
Poids/volume	Grains céréaliers (sarrasin), 20 g	Farine de sarrasin (grau entier), 20 g
Calories	69	67,0
Protéines	2,7 g	2,5 g

Glucides	14,3 g	14,1 g
Lipides	0,7 g	0,6 g
Fibres alimentaires	0,7 g	1,4 g

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005.

Sarrasin et satiété

Certains aliments peuvent être plus efficaces que d'autres pour diminuer la faim et, subséquemment, l'apport alimentaire total. Cela peut être attribuable entre autres aux nutriments qu'ils contiennent. Une étude récente réalisée chez l'humain a démontré que la consommation d'une lasagne à base de pâtes de sarrasin entraînait un degré de satiété plus élevé, comparativement à la consommation de pâtes à base de blé²². Voilà une autre raison d'intégrer les aliments à base de sarrasin à son alimentation!

Des composés à la fois nuisibles et bénéfiques

Les grains céréaliers contiennent des composés **phytochimiques**. L'**acide phytique**, un des plus abondants microconstituants du grain, en est un bon exemple. Ce composé, que l'on retrouve en plus grande quantité dans l'enveloppe externe du grain (son) et dans le germe, a la capacité de se lier à certains minéraux (calcium, magnésium, fer, zinc) et, ainsi, d'en réduire l'absorption dans l'intestin. Toutefois, les chercheurs s'entendent pour dire que, dans un contexte nord-américain où il y a abondance et diversité alimentaire et où la déficience nutritionnelle est plutôt marginale, cet effet a peu d'impact sur la santé. La consommation d'acide phytique (ou phytate) serait même bénéfique puisqu'il agit comme **antioxydant** dans l'organisme. En effet, l'acide phytique et plus précisément ses dérivés pourraient contribuer à protéger contre le cancer du côlon et même contre les maladies cardiovasculaires. Ces effets, observés in vitro et chez l'animal, n'ont toutefois pas encore été validés chez l'humain.

Précautions

Les **réactions allergiques** causées par le sarrasin et sa farine ne sont pas fréquentes, mais les réactions engendrées peuvent être graves (**asthme**, urticaire, réactions **anaphylactiques**³⁴). Les allergènes décelés dans le sarrasin sont thermostables, donc ne sont pas désactivés à la cuisson. Une réaction croisée peut survenir chez les gens allergiques au latex; ceux-ci pourraient présenter des symptômes lorsqu'ils consomment du sarrasin. Une attention particulière doit donc être portée à cet effet.

La **maladie coeliaque**, également connue sous le nom d'intolérance, d'entéropathie ou d'hypersensibilité au gluten, touche environ 4 personnes sur 1 000, en Amérique du Nord. Les gens atteints présentent une intolérance permanente au gluten, une protéine qui se trouve dans le grain de plusieurs céréales. Cette protéine est toxique pour les gens coeliaques et sa consommation peut entraîner des symptômes intestinaux, par exemple une malabsorption de plusieurs nutriments. Le traitement de la maladie coeliaque consiste à exclure totalement le gluten de l'alimentation. Le sarrasin ne contient **pas de gluten** et peut donc être consommé sans danger par les gens intolérants au gluten. Par contre, une attention particulière doit être portée, car il peut être **contaminé** par des céréales contenant du gluten, soit dans les champs, au cours du transport, de la manipulation des grains ou au moment de la mouture. Il est donc important de choisir des farines et des produits alimentaires **certifiés sans gluten**, ces produits étant les plus sûrs. Malheureusement, tous les aliments sans gluten n'arborescent pas ce symbole, d'où l'importance de savoir bien lire les étiquettes pour déceler les sources potentielles de gluten.

Section Profil santé

Recherche et rédaction : Caroline Trudeau, Dt.P. Nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval

Collaboration : Jasmine Coulombe, étudiante en nutrition, Université Laval

Révision scientifique : Sophie Desroches, Dt.P., M.Sc., candidate au doctorat, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval.

Coordination : Louise Corneau, Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval
(novembre 2006)



Le sarrasin au fil du temps

haut

Apparu en 1080, le terme « **sarrasin** », qui vient de l'arabe *charqiyîn* (« orientaux »), a d'abord désigné les Arabes, les Turcs, etc. Plus tard, lorsque la pseudo-céréale apparaîtra en France, on lui donnera le nom de « blé sarrasin » soit à cause de la couleur foncée de son grain, soit parce qu'on croyait qu'elle venait du Moyen-Orient. À la longue, « blé » a été abandonné et seul « sarrasin » est resté.

Le nom du genre *Fagopyrum* dérive du latin *fagus* « hêtre », par allusion aux grains qui ressemblent aux faînes de cet arbre.

Le genre *Fagopyrum*, qui comprend une quinzaine d'espèces, est originaire de l'Asie, plus précisément, en ce qui concerne l'espèce *esculentum*, du sud-ouest de la Chine, où elle aurait été domestiquée avant notre ère. La plante aurait été introduite au Japon il y a au moins 3 000 ans, comme en témoignent des vestiges archéologiques trouvés dans ce pays. Son périple vers l'ouest sera plus tardif puisqu'elle n'aurait été introduite en Europe qu'au Moyen Âge, après un passage obligé par la Russie, où elle prendra une importance considérable. Elle traversera l'Atlantique avec les premiers immigrants qui, bien souvent, la sèmeront en tête de rotation, car elle a la propriété d'« ouvrir » le sol et de le nettoyer de ses mauvaises herbes.

En Amérique du Nord, le sarrasin sera longtemps le grain le plus consommé par les classes ouvrières et paysannes, avant de perdre du terrain au profit des autres céréales. Ainsi, de 1918 à 1964, le nombre d'hectares consacrés à sa culture aux États-Unis passera de 400 000 à 20 000, et une tendance semblable s'observera au Canada. Par contre, en Europe de l'Est, sa popularité ne se démentira jamais et, encore aujourd'hui, il figure régulièrement au menu. Soulignons toutefois qu'il connaît depuis peu un regain d'intérêt en Occident, notamment à cause de ses propriétés nutritionnelles et fonctionnelles qui pourraient être mises à profit dans la prévention de certaines maladies modernes.

Les principaux pays producteurs sont la Chine, la Russie, l'Ukraine et le Kazakhstan, mais on le cultive également dans de nombreux pays d'Asie, sur les terres improductives qui ne conviennent pas aux autres céréales. Dans les régions montagneuses, il constitue, avec l'orge, une importante culture de subsistance en plus de servir à l'alimentation des animaux d'élevage.

Si, en Occident, on se sert surtout de la farine pour confectionner des crêpes, en Europe de l'Est, c'est plutôt le grain décortiqué et rôti – ou kacha – que l'on consomme. Dans les pays himalayens, on en fait une sorte de gruau, tandis qu'en Chine, en Corée et au Japon, les nouilles de sarrasin sont omniprésentes. En Inde, en plus du grain, on consomme les jeunes pousses et feuilles de la plante. Il fournit en outre un nectar apprécié des abeilles qui le transforment en un **miel** foncé à saveur très prononcée.

Outre son importance dans l'alimentation humaine, le grain connaît d'autres usages, notamment comme nourriture pour le bétail et la volaille. L'industrie pharmaceutique extrait des fleurs et des feuilles divers antioxydants, dont la **rutine**, la **quercétine** et des **proanthocyanes**. Enfin, son écorce sert à la fabrication d'oreillers hypoallergiques et de coussins de divers formats utilisés en massothérapie.

Usages culinaires

haut 

Pour accéder à d'autres recettes, vous pouvez vous rendre sur le site de recettes de cuisine CuisineAZ.com, qui propose entre autres, les recettes suivantes : [galette sarrasin](#), [crepe sarrasin](#), [pâte crepe de sarrasin](#)

Bien choisir

Les personnes allergiques au gluten doivent s'assurer que les produits à base de sarrasin qu'ils achètent sont bien exempts de blé (par exemple, les nouilles *soba* sont souvent composées d'un mélange des deux farines). Certains fabricants prennent des moyens extraordinaires pour s'assurer de la pureté de leurs grains, notamment en réservant une partie de leurs installations, voire toutes leurs installations, à la transformation du sarrasin, à l'exclusion de tout autre grain.

On trouve dans le commerce de la farine de sarrasin plus ou moins raffinée (c'est-à-dire qui contient ou ne contient pas de partie de l'écorce), ainsi que des flocons, de la semoule, des mélanges à crêpes ou autres préparations boulangères, et des nouilles (connues sous le nom japonais de *soba*). Quant à la kacha, elle se présente entière et en trois différentes moutures, selon l'usage qu'on veut en faire.

Préparation

Sarrasin et chapeau rond

En Bretagne, où la tradition du sarrasin est bien ancrée, les discussions vont bon train quant à savoir, d'une part, si l'authentique produit du terroir porte le nom de « crêpe » ou de « galette » et, d'autre part, si la préparation devrait être strictement composée de farine de sarrasin, d'eau et de sel, ou si on peut lui ajouter des oeufs et de l'huile.

Grains

Rincer les grains à l'eau courante afin d'éliminer la terre ou les débris qui pourraient s'y trouver. On les cuit ensuite une vingtaine de minutes à raison d'une partie de grains pour deux parties d'eau.

Certains recommandent de mélanger les grains avec un oeuf ou un blanc d'oeuf en veillant à bien les enrober, puis à faire cuire la préparation à feu vif dans une poêle. L'albumen de l'oeuf a pour effet de sceller partiellement les grains et de les empêcher d'adhérer les uns aux autres. Remuer constamment pour empêcher la préparation de brûler. Cette opération dure deux à quatre minutes, ou jusqu'à ce que l'albumen soit entièrement séché et que les grains de sarrasin aient pris une belle couleur brune. On ajoute alors le liquide (eau ou bouillon), le sel et le poivre, on couvre et on cuit une dizaine de minutes. Vérifier si les grains sont bien tendres, sinon cuire trois ou quatre minutes de

plus.

Apprêts culinaires

Célébrissime galette de sarrasin

Au Québec, la galette de sarrasin a été immortalisée par l'auteur Claude-Henri Grignon dans son roman *Un Homme et son péché*, qui a été ensuite adapté pour la radio et la télévision et, plus récemment, pour le grand écran. Elle est également la vedette du Festival de la galette de sarrasin de Louiseville, où on la sert à l'occasion des célèbres Soupers de Gueux. Au Nouveau-Brunswick, où elle porte le nom de « ploye », elle est l'invitée d'honneur de la Foire Brayonne.

Farine

- On peut remplacer une partie de la **farine de blé** par de la farine de sarrasin dans la préparation du pain maison, des biscuits, des gâteaux, des muffins, des bagels, etc.
- **Galette** : mélanger la farine avec de l'eau et du sel et laisser la préparation reposer quelques heures. Cuire dans de l'huile ou du beurre.
- **Ploye acadienne** : 500 ml de farine de sarrasin et 250 ml de farine de blé. Ajouter du sel, puis de l'eau et bien mélanger. Laisser reposer quelques minutes et faire cuire sur un seul côté dans une poêle de fonte bien chaude (durée de la cuisson : environ 15 secondes).
- En France, dans les régions où pousse le marron, on remplace le quart de la farine de sarrasin par de la **farine de marron**.
- Jadis, en **Bretagne**, on coupait les galettes en morceaux que l'on ajoutait à du lait agrémenté d'un oeuf battu, ou dans les soupes.
- **Bouquettes liégeoises** : cette crêpe épaisse se prépare avec de la farine de sarrasin et de la farine d'avoine (si désiré, remplacer par de la farine de blé, d'épeautre ou de kamut) en parts égales, des oeufs, une cuillerée d'huile d'olive, du cognac (facultatif), de la levure. Mouiller de bière pour obtenir une pâte coulante, laisser lever et ajouter des raisins secs. Servir avec de la confiture. En saison, on remplace les raisins secs par des cerises.
- En Inde, on confectionne avec la farine des pains plats appelés **chapatis**. On prépare également des galettes avec des pommes de terre bouillies et écrasées (à raison de trois parties de farine pour une partie de pommes de terre). Ajouter juste assez d'eau pour lier la préparation, du sel et une cuillerée de beurre clarifié. Faire dorer dans du beurre clarifié ou dans l'huile. Pour varier, on peut ajouter du piment et des épices à la pâte.
- En France, au mélange **pommes de terre** et farine, on ajoute des oignons émincés et cuits dans l'eau, ainsi que des oeufs et du lait. Former des galettes d'environ 12 cm de diamètre et cuire à la poêle.
- **Blinis** : ces crêpes slaves préparées avec une pâte levée à base de farine de blé et de farine de sarrasin sont généralement servies avec des oeufs de poisson et de la crème aigre (ou du yogourt). On peut remplacer les oeufs de poisson par du saumon fumé ou mariné.
- Farcir des galettes de sarrasin avec du **hoummos et des légumes grillés** (aubergine, poivron, courgette, oignon).
- Ou les farcir d'un mélange de **feuilles d'épinard** ou de bettes cuites que l'on aura passées au mélangeur avec du fromage frais (cottage, quark, etc.). Servir avec une sauce aux champignons.

Pâtes et nouilles

- En **Corée**, les nouilles sont cuites, puis rafraîchies à l'eau froide. On les met ensuite dans un bol et on les garnit de tranches de poire asiatique, de radis mariné, de concombre et d'oeuf dur. Recouvrir de bouillon (traditionnellement de boeuf, mais on peut le remplacer par un bouillon de légumes) froid et ajouter des cubes de glace.
- Au Japon, on sert également les **soba froides**. Préparer un bouillon *dashi* (au besoin, employer les préparations rapides du commerce) en lui ajoutant du mirin et de la sauce soya. Passer et mettre à refroidir au réfrigérateur. Cuire les soba, les rafraîchir dans l'eau froide et les égoutter. Les disposer dans un bol de service, recouvrir de bouillon froid et garnir de fines languettes de wakamé ou de nori (sortes d'algues), de champignons enoki passés brièvement à l'eau bouillante, de daikon (radis oriental) râpé, de rondelles d'oignon vert et, si désiré, d'oeufs de caille.
- Dans ce pays, on les sert aussi **chaudes**, avec leur bouillon, dans lequel on aura mis à cuire quelques minutes de fines tranches de poitrine de poulet ou de canard.
- On peut aussi faire **sauter** du poivron, du chou chinois, des pois mange-tout, de l'oignon, de l'ail et du gingembre frais, ajouter les nouilles cuites ainsi qu'une sauce à base de sauce soya, mirin et miel, puis réchauffer et servir garni de fines lanières de nori.
- **Pizzocheri** : ce sont les seules pâtes italiennes à base de sarrasin. On les prépare en mélangeant en parts égales farine de sarrasin et farine non blanchie, quatre oeufs, une demi-cuillerée d'huile d'olive et sel. Étendre la pâte et découper des morceaux de 5 cm par 2 ½ cm. Dans la recette classique des *pizzocheri* à la valtellinoise, on fait cuire des dés de pommes de terre et des lanières de chou de Milan dans l'eau bouillante et lorsqu'ils sont presque cuits, on ajoute les *pizzocheri*. Égoutter, puis mettre un tiers de la préparation dans un plat de service, ajouter des dés de fromage Fontana et Gouda. Verser sur la préparation du beurre fondu dans lequel ont cuit des feuilles de sauge et de l'ail. Répéter l'opération deux fois, parsemer de parmesan râpé et servir.

Kacha

- Ajouter la kacha aux soupes ou aux ragoûts pour les **épaissir**.
- **Hamburgers végétariens** : mélanger kacha, oignons et champignons émincés, persil haché et blancs d'œufs, saler, poivrer, former des galettes et cuire à la poêle. Servir avec une sauce tomate ou une ratatouille. Ou ajouter à la préparation du céleri et du poivron rouge finement émincés et servir avec une sauce tzatziki (yogourt, concombre émincé, ail, sel et poivre).
- **Boulettes de volaille hachée et kacha** : mélanger de la dinde ou du poulet haché avec de la kacha cuite et un œuf, former des boulettes et faire revenir à la poêle. Ajouter du bouillon, couvrir et mijoter 20 minutes. Servir les boulettes avec une sauce au yogourt.
- **Feuilles de chou farcies à l'ukrainienne** : blanchir un chou quelques minutes dans l'eau bouillante de façon à ramollir les feuilles et rafraîchir à l'eau froide. Huiler une casserole et mettre quelques feuilles entières dans le fond. Farcir les autres feuilles de kacha cuite auquel on aura ajouté un oignon émincé revenu dans l'huile. Déposer les papillotes par couches dans la casserole, en ajoutant entre les couches de l'ail et de l'oignon frits. Compléter avec des feuilles entières de chou et mettre dans un four réglé à 165 °C (325 °F) pendant une heure et demie à deux heures. Pour une variante, ajouter du jus ou de la sauce tomate dans la casserole.
- **Feuilles de chou farcies à la polonaise** : napper les papillotes de chou de soupe à la betterave (bortsch) et servir avec une sauce aux champignons et à la crème aigre.
- **Feuilles de chou farcies à la japonaise** : la préparation est à peu de choses près la même que la précédente sauf que l'on se servira de chou chinois et que l'on fera d'abord sauter de la courge, des carottes et du gingembre finement émincés, additionnés d'un peu de tamari et de vinaigre de riz. On fera cuire le sarrasin avec un morceau de kombu (algue) et on le mélangera avec la préparation aux légumes. Mettre au four en nappant d'une sauce composée de farine de riz légèrement brunie à la poêle et de lait de soya (laisser épaissir sur le rond en remuant constamment).
- Le servir en **salade** comme on le ferait pour le riz ou le boulghour, par exemple avec des haricots verts, de l'oignon émincé, du persil haché et des graines de tournesol ou de courge grillées.

Sarrasin germé

On se sert à cette fin des grains décortiqués que l'on fait tremper une vingtaine de minutes à peine et que l'on fait germer un jour ou deux. Les ajouter aux salades.

Conservation

haut 

Il est préférable de conserver la farine de sarrasin complète au réfrigérateur, voire au congélateur.

La kacha se conservera plusieurs mois dans un contenant hermétique rangé au frais et au sec.

Écologie et environnement

haut 

Le sarrasin est une plante d'une grande utilité pour l'environnement : ses fleurs attirent de nombreux insectes pollinisateurs, ses grains servent de nourriture à une faune diversifiée et, en agriculture biologique, on s'en sert pour éliminer les mauvaises herbes et pour enrichir le sol en phosphate, un des trois éléments essentiels à la santé des plantes. Mais, il y a plus : des chercheurs viennent de découvrir qu'il pouvait contribuer à réduire sensiblement les populations de *Verticillium dahliae*, une bactérie présente dans le sol et qui cause la verticilliose, maladie qui entraîne d'importantes pertes de rendement et de qualité dans les cultures de pommes de terre et contre laquelle les traitements actuels sont peu efficaces en plus d'être source de pollution. La pratique consiste à le cultiver dans les champs qui recevront les pommes de terre l'année suivante.

Sections Le sarrasin au fil du temps, Usages culinaires, Conservation, Écologie et environnement

Recherche et rédaction : Paulette Vanier

Coordination du contenu : Josiane Cyr, Dt. P., nutritionniste

Fiche mise à jour : novembre 2006

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Abdel-Aal E, Wood P. *Specialty grains for food and feed*. American Association of Cereal Chemists. St. Paul, USA, 2005.

Agriculture et agroalimentaire Canada. [Sarrasin : situation et perspectives](#) [Consulté 10 février 2006].

Dauzat Albert, Dubois Jean, Mitterand, Henri. *Nouveau dictionnaire étymologique et historique*,

- Librairie Larousse, France, 1971.
- Duval Gilles. Foire brayonne : la ploye a toujours la cote des festivaliers. *L'Acadie nouvelle*. In : *Capacadie.com* [Consulté le 12 août 2005]. www.capacadie.com
- Edwardson Steven. Buckwheat: Pseudocereal and nutraceutical. In: J. Janick (ed.), *Progress in new crops*, États-Unis, 1996. *Hort.purdue.edu* [Consulté le 12 août 2005]. www.hort.purdue.edu
- Encyclopedia Britannica. Buckwheat. *Britannica.com* [Consulté le 12 août 2005]. www.britannica.com
- Freedman Robert. Famine Foods: Polygonaceae, The Buckwheat Family. *Hort.purdue.edu* [Consulté le 12 août 2005]. www.hort.purdue.edu
- Hoseney RC. *Principles of cereal science and technology*, second edition. American Association of Cereal Chemists, Inc. St-Paul, 1994, 378p.
- Kiple Denneth F, Ornelas Kriemhild Coneè (Dir.) *The Cambridge World History of Food*, Cambridge University Press, Grande-Bretagne, 2000.
- Lafamme M., Daignault Gélina M. Régime sans gluten. Dans : Chagnon Decelles D., Daignault Gélina M., Lavallée Côté L. et coll. *Manuel de nutrition clinique*, 3e édition, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2000.
- Magness J.R., G.M. Markle G.M., Compton C.C. Food and feed crops of the United States: Buckwheat, États-Unis, 1971. Purdue University. *Hort.purdue.edu* [Consulté le 12 août 2005]. www.hort.purdue.edu
- Marquart L, Slavin JL, Fulcher RG (éditeurs), *Whole-grain foods in health and disease*. American Association of Cereal Chemists, Inc. St-Paul, 2002, 382p.
- Myers Robert L., Meinke Louis J. Buckwheat: A Multi-Purpose, Short-Season Alternative. University of Missouri Extension. *Muextension.missouri.edu* [Consulté le 13 août 2005]. <http://muextension.missouri.edu>
- Oplinger E.S, Oelke E.A, Brinkman M.A, Kelling K.A. Alternative Field Crops Manual: Buckwheat. University of Wisconsin, University of Minnesota. *Hort.purdue.edu* [Consulté le 12 août 2005]. www.hort.purdue.edu
- Picotte Yvon. Historique du Festival de la galette de sarrasin de Louiseville. Université du Québec à Rimouski. *Uqar.qc.ca* [Consulté le 15 août 2005]. www.uqar.qc.ca
- Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, version 2005, [Consulté le 17 février 2006].
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* [Consulté le 20 février 2006].
- Small Ernest. New crops for Canadian agriculture: Buckwheat. In: J. Janick (ed.), *Perspectives on new crops and new uses*, États-Unis, 1999. [Consulté le 12 août 2005]. www.hort.purdue.edu
- Tannahill Reay. *Food in History*, Three Rivers Press, États-Unis, 1988.
- Toussaint-Samat Maguelonne. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, France, 1987.
- Wiggins B.E., Kinkell, L.L. Green Manures and Crop Sequences Influence Potato Diseases and Pathogen Inhibitory Activity of Indigenous Streptomycetes. *Phytopathology*, no. 95, 2005. In: *Findarticles.com* [Consulté le 15 août 2005]. www.findarticles.com

Notes

1. Santé Canada. *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens*. Santé Canada 2002 (consulté le 20 mars 2006)
2. Santé Canada. URL: *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Santé Canada 2005 (consulté le 20 février 2006)
3. *Dietary Guidelines for Americans - Chapter 5: Food Groups to Encourage*. Department of Health and Human Services (HHS) and the Department of Agriculture (USDA) 2005 (consulté le 20 mars 2006)
4. Jacobs DR, Jr., Gallaher DD. *Whole grain intake and cardiovascular disease: a review*. *Curr Atheroscler Rep* 2004 November;6(6):415-23.
5. Williams MT, Hord NG. *The role of dietary factors in cancer prevention: beyond fruits and vegetables*. *Nutr Clin Pract* 2005 August;20(4):451-9.
6. Campos FG, Logullo Waitzberg AG, et al. *Diet and colorectal cancer: current evidence for etiology and prevention*. *Nutr Hosp* 2005 January;20(1):18-25.
7. Bazzano LA, Song Y, et al. *Dietary intake of whole and refined grain breakfast cereals and weight gain in men*. *Obes Res* 2005 November;13(11):1952-60.
8. Slavin JL. *Dietary fiber and body weight*. *Nutrition* 2005 March;21(3):411-8.
9. Slavin J. *Why whole grains are protective: biological mechanisms*. *Proc Nutr Soc* 2003 February;62(1):129-34.
10. He J, Klag MJ, et al. *Oats and buckwheat intakes and cardiovascular disease risk factors in an ethnic minority of China*. *Am J Clin Nutr* 1995 February;61(2):366-72.
11. Li SQ, Zhang QH. *Advances in the development of functional foods from buckwheat*. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2001 September;41(6):451-64.
12. Steadman KJ, Burgoon MS, et al. *Buckwheat seed milling fractions: description, macronutrient composition and dietary fibre*. *Journal of cereal science* 2001;33:271-8.
13. Mazza G, Oomah BD. *Buckwheat as a food and feed*. *Specialty grains for food and feed*. American Association of Cereal Chemists ed. USA: 2005. p. 375-93.
14. Liu Z, Ishikawa W, et al. *A buckwheat protein product suppresses 1,2-dimethylhydrazine-induced colon carcinogenesis in rats by reducing cell proliferation*. *J Nutr* 2001 June;131(6):1850-3.
15. Kayashita J, Shimaoka I, et al.

- Consumption of a buckwheat protein extract retards 7,12-dimethylbenz[alpha]anthracene-induced mammary carcinogenesis in rats
. Biosci Biotechnol Biochem 1999 October;63(10):1837-9.
16. Kayashita J, Shimaoka I, *et al.*
 Consumption of buckwheat protein lowers plasma cholesterol and raises fecal neutral sterols in cholesterol-Fed rats because of its low digestibility
. J Nutr 1997 July;127(7):1395-400.
17. Tomotake H, Yamamoto N, *et al.*
 High protein buckwheat flour suppresses hypercholesterolemia in rats and gallstone formation in mice by hypercholesterolemic diet and body fat in rats because of its low protein digestibility
. Nutrition 2006 February;22(2):166-73.
18. Tomotake H, Shimaoka I, *et al.*
 A buckwheat protein product suppresses gallstone formation and plasma cholesterol more strongly than soy protein isolate in hamsters
. J Nutr 2000 July;130(7):1670-4.
19. Kawa JM, Taylor CG, Przybylski R.
 Buckwheat concentrate reduces serum glucose in streptozotocin-diabetic rats. *J Agric Food Chem* 2003 December 3;51(25):7287-91.
20. Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL.
 Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *J Am Diet Assoc* 2002 July;102(7):993-1000.
21. Canadian Grains Commission. *Health Benefits of Buckwheat*. 2006;[Consulté le 1er mars 2006].
22. Berti C, Riso P, *et al.* Effect on appetite control of minor cereal and pseudocereal products. *Br J Nutr* 2005 November;94(5):850-8.
23. Skrabanja V, Liljeberg Elmstahl HG, Kreft I, Bjorck IM.
 Nutritional properties of starch in buckwheat products: studies in vitro and in vivo. *J Agric Food Chem* 2001 January;49(1):490-6.
24. Kreft I, Skrabanja V. Nutritional properties of starch in buckwheat noodles. *J Nutr Sci Vitaminol* (Tokyo) 2002 February;48(1):47-50.
25. Zielinski H, Kozłowska H.
 Antioxidant activity and total phenolics in selected cereal grains and their different morphological fractions
. J Agric Food Chem 2000 June;48(6):2008-16.
26. Watanabe M, Ohshita Y, Tsushida T. Antioxidant compounds from buckwheat (*Fagopyrum esculentum* Moench) hulls. *J Agric Food Chem* 1997;45:1039-44.
27. Mattila P, Pihlava JM, Hellstrom J.
 Contents of phenolic acids, alkyl- and alkenylresorcinols, and avenanthramides in commercial grain products
. J Agric Food Chem 2005 October 19;53(21):8290-5.
28. Tian Q, Li D, Patil BS.
 Identification and determination of flavonoids in buckwheat (*Fagopyrum esculentum* Moench, Polygonaceae) by high-performance liquid chromatography with electrospray ionisation mass spectrometry and photodiode array ultraviolet detection
. Phytochem Anal 2002 September;13(5):251-6.
29. Fabjan N, Rode J, *et al.*
 Tartary buckwheat (*Fagopyrum tataricum* Gaertn.) as a source of dietary rutin and quercitrin. *J Agric Food Chem* 2003 October 22;51(22):6452-5.
30. Quettier-Deleu C, Gressier B, *et al.*
 Phenolic compounds and antioxidant activities of buckwheat (*Fagopyrum esculentum* Moench) hulls and flour
. J Ethnopharmacol 2000 September;72(1-2):35-42.
31. Oomah BD, Mazza G. Flavonoids and antioxidative activities in buckwheat. *J Agric Food Chem* 1996;44:1746-50.
32. Dietrych-Szostak D, Oleszek W.
 Effect of processing on the flavonoid content in buckwheat (*Fagopyrum esculentum* Moench) grain. *J Agric Food Chem* 1999 October;47(10):4384-7.
33. Yokozawa T, Kim HY, *et al.* Buckwheat extract inhibits progression of renal failure. *J Agric Food Chem* 2002 May 22;50(11):3341-5.
34. Wieslander G, Norback D. Buckwheat allergy. *Allergy* 2001 August;56(8):703-4.
35. Préstamo G, Pedrazuela A, *et al.* Role of buckwheat diet on rats as prebiotic and healthy food. *Nutrition Research* 2003;23:803-14.

A lire aussi

> Pourquoi les céréales sont-elles indispensables à notre alimentation ?

> Muffins surprenants au sarrasin

> Croustade de bleuets aux flocons de sarrasin et aux pacanes

> Crêpes de sarrasin salade de poulet et pommes

[Consulter la fiche en bref](#)

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les principes de la charte HONcode.
[Vérifiez ici.](#)

[RECHERCHE](#)