À LA DÉCOUVERTE DU SARRASIN

UNE CÉRÉALE... MAIS PAS VRAIMENT

En fait, le sarrasin est une pseudo céréale, puisqu'il n'appartient pas à la famille des graminées, mais plutôt à celle des polygonacées.

UNE PROTÉINE COMPLÈTE

Pour former une protéine, notre corps a besoin d'acides aminés; ce sont comme les perles qui nous permettent de faire un collier. Or, 9 de ces «perles» doivent être obtenues dans l'alimentation, pour que notre corps puissent bien fonctionner, et le sarrasin les contient tous, incluant la lysine qui est généralement absente des grains céréaliers. C'est donc une protéine dite «complète».

UNE ALTERNATIVE SANS GLUTEN

Le sarrasin, ne contient naturellement pas de gluten, ce qui fait de lui une bonne alternative pour les personnes vivant avec la maladie coeliaque. Par contre, il peut avoir été en contact, lors de sa transformation, avec des molécules de gluten, donc, pour les gens concernés, il faut choisir du sarrasin certifié sans gluten.

UN GRAIN ENTIER REMPLI DE FIBRES

Choisir des grains entiers vient avec son lot de bienfaits; un risque moindre de maladies cardiovasculaires, de diabète, de certains cancers et d'obésité. Ce type de grain contient aussi davantage de vitamines, de minéraux et de fibres que son homologue raffiné. Plus particulièrement, le sarrasin contient davantage de fibres solubles reconnues pour leur impact positif sur la régularité digestive, le contrôle de la glycémie et de la cholestérolémie, la prévention des maladies cardiovasculaires ainsi que pour leur effet rassasiant. Les fibres du sarrasin seraient aussi des prébiotiques, car elles favorisent la croissance de bonnes bactéries dans l'intestin.

PLEIN DE BONNES CHOSES

Le sarrasin contient plus de composés phénoliques (un type d'antioxydant) que le blé, l'avoine, l'orge et le seigle. Ces molécules jouent un rôle essentiel dans l'organisme en prévenant le développement de nombreuses maladies. Cette pseudo céréale est aussi riche en plusieurs minéraux, dont le cuivre, le magnésium, le manganèse et le phosphore.

UNE CULTURE ÉCOLOGIQUE...

Même lorsqu'il n'a aucune certification, le sarrasin ne nécessite pas de pesticides, d'herbicides, ni d'engrais pour bien pousser. Cette plante empêche naturellement les mauvaises herbes de pousser et survit très bien dans des sols plus acides et moins fertiles.

... ET LOCALE!

Le sarrasin canadien est surtout cultivé au Manitoba, mais aussi en Ontario et au Québec. Il est toutefois originaire de la région de l'Himalaya, en Asie.

UN PRODUIT DISPONIBLE SOUS PLUSIEURS FORMES

- La farine de sarrasin peut remplacer une **partie** de la farine tout usage dans vos recettes préférées. Il faut toutefois être prudent, car son goût est assez prononcé et une trop grande quantité pourrait donner des desserts qui s'effritent.
- Les grains de sarrasin bouillis peuvent remplacer le riz comme accompagnement de certains plats. Lorsqu'ils sont grillés, ils remplacent aisément les noix dans les desserts et ajoutent une texture intéressante aux salades. On peut aussi les faire germer pour pouvoir les manger crus.
- Les flocons de sarrasin ressemblent beaucoup à ceux d'avoine et peuvent d'ailleurs le remplacer à merveille pour faire un gruau, un granola ou des muffins.
- Les nouilles soba, faites à partir de farine de sarrasin, sont délicieuses dans une salade froide d'inspiration asiatique ou pour remplacer les nouilles de riz par exemple.
- Le miel de sarrasin est plus foncé et goûteux que les autres et se récolte de la mi-juillet à la mi-septembre.

LES GRAINS, LA FARINE ET LES FLOCONS DE SARRASIN SONT DISPONIBLES À L'ESCARGOT GOURMAND