

CUISINER LE SARRASIN

Des idées pour l'utiliser sous toutes ses formes

Grains de sarrasin

BOUILLIS



Utilisez 2 tasses de liquide pour 1 tasse de grains et ajoutez vos assaisonnements préférés. Cuire environ 15 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée.

Les grains cuits peuvent remplacer le riz, le quinoa, le millet, le couscous ou les pâtes courtes en accompagnement.

Ajoutez-les à vos soupes, salades repas, mijotés et sautés pour une nouvelle texture et une saveur unique.

- Salade de sarrasin à l'asiatique: <https://www.lapresse.ca/vivre/gourmand/recettes/salade/201806/21/01-5186684-salade-de-sarrasin-a-lasiatique.php>
- Riz de sarrasin aux champignons: <https://www.kpourkatrine.com/fr/recettes/riz-de-sarrasin-aux-champignons/>
- Ragout de boulettes de sarrasin à l'ancienne: <https://vapequintreal.org/recettes/plats-principaux/ragout-de-boulettes-de-sarrasin-a-lancienne/16984/>

Ils sont croquants et ont une saveur de noisette. Ils s'ajoutent facilement dans les mélanges du randonneur, les parfaits de yogourts et de fruits, les desserts et les collations. Ils sont aussi une alternative sans allergène pour remplacer les noix et graines.

Faire tremper les grains de sarrasin au moins 8 heures dans l'eau. Egoutter et bien rincer. Chauffer les grains dans une poêle anti adhésive de 10 à 15 minutes en remuant constamment pour que rien ne brûle.

- Biscuits aux pépites de chocolat et grains de sarrasin: <http://www.lesfoodies.com/felicia/recette/biscuits-aux-pepites-chocolat-et-grains-sarrasin>
- Granola: <https://www.pranainocks.com/fr/ca/recettes/granola-sarrasin-paocanes-chocolat-coco>

GRILLÉS



GERMÉS



Une fois germés, les grains de sarrasin peuvent se consommer crus. Ils sont une belle addition aux salades, tartines, sandwichs, wraps, etc. Par contre, ils poussent dans un environnement humide et relativement chaud qui favorise la croissance de bactéries nocives. Il est donc déconseillé aux enfants de moins de deux ans, aux personnes enceintes, âgées et à celles ayant un système immunitaire affaibli d'en consommer.

- Pour en savoir plus sur la germination: <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/agriculture-urbaine/gaio-planter/pousses-germinations/>

Flocons de sarrasin

Les flocons de sarrasin sont très similaires aux flocons d'avoine, mais un peu plus secs et goûteux. Ils sont de très bons candidats pour remplacer l'avoine dans les recettes de galettes, muffins, barres tendres, croustades et granolas.



- Croustade de bleuets aux flocons de sarrasin et aux paocanes: <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=croustade-bleuets-sarrasin-paocanes-nu>
- Crêpe de sarrasin: <https://commentairechangepedia.fr/parriside-gluten-aux-flocons-de-sarrasin/>
- Galettes aux flocons de sarrasin et raisins sans gluten: <https://www.lacuisinesansgluten.com/galettes-aux-floconsdesarrasin-et-raisins-sans-gluten/>

farine de sarrasin



Elle est à la base de la fameuse recette de galettes de sarrasin, très consommée autrefois. Elle peut être utilisée dans la majorité des desserts en remplacement PARTIEL de la farine de blé, car une trop grande quantité pourrait donner un résultat qui s'émiette de façon excessive.

- Galettes de sarrasin de base: <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4939-galettes-de-sarrasin>
- Gâteau aux bananes, au yogourt et à la farine de sarrasin: <http://qc.allrecipes.ca/recette/7489/g-teau-aux-bananes-au-yogourt-et-la-farine-de-sarrasin.asp>
- Cake salé au sarrasin, jambon et fromage: <http://www.quebeizh.fr/billet-chaud/cake-sarrasin-jambon-fromage.html>

