

## Le Sarrasin, une mine de bienfaits !

Depuis que je fais gaffe aux index glycémiques bas et que j'exclus le gluten - je ne fais pas un flan si j'avale une pâte au blé puisque je ne suis pas allergique mais je n'en mangerai pas deux, mes intestins me remercient chaleureusement et ça me fait plaisir de leur faire plaisir ! Mais lis cet article si tu veux plus de détails - le sarrasin est assez présent dans ma cuisine.

Le blé noir alias le sarrasin n'a de blé que l'appellation.

Le sarrasin n'est pas une céréale mais une plante même si on la considère comme une pseudo-céréale, elle est riche en protéines, en fibres, en anti-oxydants, en vitamines et en minéraux, une vraie mine d'or à ne pas boudier !

Il se dit même qu'elle fait baisser la glycémie et aide à réguler le cholestérol, c'est dire qu'il faut lui redonner ses lettres de noblesse !

Son petit goût rustique peut faire tiquer les habitués du tout indus mais justement c'est ce petit côté rustique qui est plaisant !

Donc j'ai commencé par la **farine de sarrasin** qui est toujours présente dans mes tiroirs pour les pains - bien qu'elle ne soit pas panifiable puisque sans gluten mais ça c'est un autre sujet ! - les gâteaux - mixée avec d'autres farines - et les crêpes.

Pour les crêpes, enfin les galettes de sarrasin, la recette de base pour 10 galettes, c'est 330 g de sarrasin, 1 oeuf, 75 cl d'eau et 10 g de gros sel.

Si tu as peur de la "rusticité" gustative, tu peux mixer genre 200 g de sarrasin et le reste en farine de riz complet ou pois chiche.

Mais l'intérêt de la **farine de sarrasin**, c'est son onctuosité naturelle une fois humidifiée qui permet de minimiser le nombre d'oeufs, important à savoir - ça évite de s'étonner au seul oeuf nécessaire à la recette - !

J'ai continué par les **flocons de sarrasin** qui ont la particularité lorsqu'on les humidifie de faire un mucilage qui évite d'utiliser des oeufs pour lier par exemple dans le cadre de galettes de légumes - même "concept" que l'onctuosité de la farine ! -.

D'ailleurs ces galettes de légumes sont très appréciées ici, il suffit que tu humidifies tes flocons de sarrasin avec du lait d'amandes voire de l'eau et tu ajoutes des courgettes

finement râpées ou des carottes, voire du gruyère, tu formes tes galettes et tu cuis à la poêle, avec une salade, c'est délice !

Récemment, j'ai introduit les **graines de sarrasin** que j'utilise en accompagnement, à la place du riz, du millet ou du quinoa, pour varier les plaisirs et profiter de tous les bienfaits de ces petites graines !

Fades, je les préfère avec des légumes parce que l'intérêt gustatif de la graine est vraiment moyen !

La difficulté principale est la cuisson, il faut une certaine quantité d'eau - 600 ml pour 300 grammes de sarrasin -, cuire 5 minutes à feu moyen puis éteindre et laisser couvercle fermé jusqu'à ce que la graine aspire l'eau, environ 20 minutes, sinon tu as de la bouillie.

Zazou, ma coach en bonnes choses, m'a parlée de la kasha, la graine de sarrasin grillée, dont on fait en Asie une tisane la(e) Sobacha.

J'ai évidemment testé et je pense que cela pourra enfin me faire délaisser le café pour lequel j'ai une véritable addiction !

La Cuisine d'Anna et d'Olivia a fait un article sur la kasha et le sobacha que je vous conseille.

J'ai fait également une tentative de lait de sarrasin grillé - vraiment rustique ! - et avec le résidu de sarrasin, l'okara - mot générique pour signifier le résidu -, j'ai fait mon pain cocotte noglu - excellent article sur le noglu à lire absolument -.

Rien ne se perd, tout se transforme.

Prochaine étape, le lait de sarrasin tout court.

Comme il n'est pas aussi onctueux que le lait d'amandes, tu ne pourras pas l'utiliser pour la pâtisserie mais pour faire des crêpes ou boire un chocolat chaud, il est parfait !

Mais je pense que le mix lait d'amandes/lait de sarrasin peut être intéressant, reste à savoir si le goût est acceptable, si tu as testé, ton retour sera le bienvenu !