

# Sarrasin



## Bienfaits pour la santé

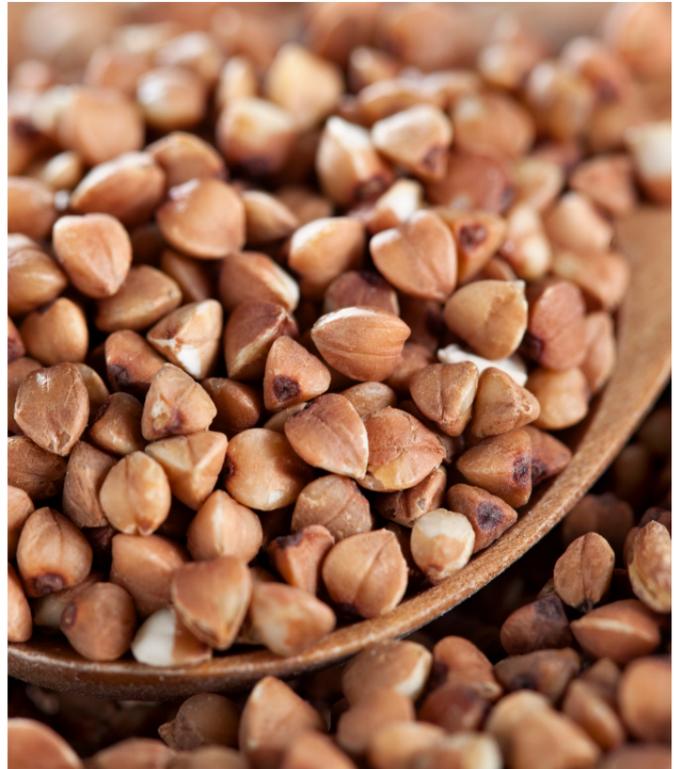
- Excellente source de fibres et une bonne source de protéines
- Bon pour le contrôle de la glycémie et la santé cardiaque

## Rangement

Le sarrasin non cuit doit être conservé dans un endroit frais et sec. Doit être stocké dans un contenant hermétique. Le sarrasin cuit peut être conservé 3 à 5 jours au réfrigérateur.

## Préparation

Pour chaque 1 tasse de sarrasin, vous aurez besoin de 1 et 1/2 tasse d'eau. Mettez l'eau dans une casserole à feu vif et portez-la à ébullition. Ajouter le sarrasin et une petite pincée de sel. Porter à nouveau le contenu à ébullition, puis couvrir la casserole et réduire le feu à moyen-doux. Laisser mijoter de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



# Sarrasin



## Salade de sarrasin ensoleillée

### **Ingrédients:**

1 tasse de sarrasin

1 1/2 tasse d'eau

1/2 concombre, coupé en dés

1 tomate, coupée en dés

1 poivron vert, coupé en dés

Herbes et épices de choix

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre au goût



### **Procédure:**

1. Rincez le sarrasin et placez-les dans une petite casserole. Ajouter l'eau, le sel et porter à ébullition. Réduire le feu à doux-moyen et laisser mijoter encore 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si le sarrasin n'absorbe pas toute l'eau, égouttez-le.
2. Ajouter les légumes dans un bol et assaisonner de sel et de poivre. Versez sur une cuillère à soupe d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes (ajoutez autant que vous le souhaitez). Bien mélanger.
3. Lorsque le sarrasin est prêt, goûtez-le, ajoutez plus de sel (si nécessaire) et mélangez-le avec des légumes hachés.
4. Servir chaud ou froid!

Portions: 2-4

\*Recette adaptée de [happyfoodstube.com](http://happyfoodstube.com)