

## Déscription

Le sarrasin n'est pas une céréale mais en a les propriétés et l'usage. Du point de vue botanique il fait partie des Polygonaceae (famille de la renouée). Le sarrasin est très riche en Cuivre, Manganèse, Molybdène et en Magnésium et Phosphore. En plus, il est bonne source de Potassium, Chrome, Fer, Zinc, Sélénium, et les vitamines B1, B3 et B5. Le sarrasin est source de protéines et de fibres alimentaires et est pauvre en matières grasses et acides gras saturés. Il est exempt de gluten.

## Pour 10 personnes

500 g quinoa  
1000 ml d'eau salée ou de bouillon de légumes  
*facultative huile de sésam (grillé) ou beurre*

## Préparation (25 min)

Le sarrasin se consomme froid en salade ou en plat chaud seul ou mélangé avec d'autres céréales. Comptez 50g de sarrasin par personne. Portez 2 volumes d'eau à ébullition, ajoutez une pincée de sel marin et 1 volume de sarrasin parfaitement rincé. Laissez mijoter 15 minutes sans découvrir. Aromatisez selon votre goût avec du persil frais, de la sarriette, de la sauge, de l'ail, une goutte de sauce soja,...



### Sarrasin pour 100 g

Energie (Kcal)	340
Glucides	65 g
Protéines	13 g
Lipides (g)	2,1 g