

# Crème de sarrasin

250g

## En bref :

Naturellement sans gluten, le sarrasin est une graine nutritive, riche en protéines et en magnésium. Réchauffant, il est recommandé en période hivernale. La crème de sarrasin est une farine de sarrasin très fine et précuite à la vapeur qui sera autant appréciée pour épaissir et enrichir des sauces et des potages que comme bouillie onctueuse et nutritive pour enfants.

**Nom scientifique de l'espèce :** *Fagopyrum Esculentum*

## Description et origine :

Le sarrasin, appelé aussi «blé noir», fait partie des Polygonacées et non des graminées. Il s'apparente donc plus à l'oseille ou à la rhubarbe. Avec ses feuilles larges, ses graines triangulaires de couleur brun/grisé le sarrasin semble ne rien avoir en commun avec les autres céréales.

La graine de sarrasin possède une enveloppe cellulosique épaisse et inconsommable, c'est pourquoi on la décortique avant de la consommer.

Le sarrasin serait originaire de l'Asie du nord-est. On le retrouvera en Europe au Moyen-Âge, ramené par les Croisés.

Aujourd'hui cette graine est très consommée en Europe de l'Est où on la retrouve régulièrement au menu. Sa farine est très utilisée chez nous notamment en Bretagne (les fameuses galettes de «blé noir», far breton, hydromel chouchen de sarrasin, ...).

Au Japon, on confectionne notamment les soba, de longues pâtes à base de farine de sarrasin.

La crème de sarrasin est une mouture très fine obtenue à partir du riz rond complet. Elle est précuite à la vapeur ce qui la rend plus digeste et plus assimilable par l'organisme. Elle permet de réaliser des préparations légères et nutritives.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Cette crème de céréale précuite à la vapeur (cuisson douce) permet de conserver la majeure partie des éléments nutritionnels contenus dans la céréale. Le sarrasin est une céréale très digeste, naturellement sans gluten. Sur le plan nutritionnel, c'est un puissant reminéralisant. La teneur en acides aminés de ses protéines est très proche des besoins de notre organisme et contrairement à la plupart des céréales, il n'a pas besoin d'être complété par d'autres aliments apportant des protéines complémentaires. Il est par ailleurs exceptionnellement riche en magnésium. (Source : *La Nouvelle Assiette* de Claude Aubert, éditions Terre Vivante.)

## Utilisation :

La crème de sarrasin est un ingrédient de choix pour épaissir les soupes et potages ou encore pour faire d'excellentes sauces telles que les béchamels. Vous pourrez également confectionner des bouillies douces, nutritives et digestes pour les bébés et jeunes enfants.

**Préparation :** Diluez 4 cuillères à soupe de crème de sarrasin dans 500 ml d'eau froide. Mettez ensuite sur feu moyen et cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Cuire pendant 5 à 7 minutes pour obtenir une bouillie plus digeste destinée aux enfants.

**Idée recette :** Far aux pruneaux

**Autres crèmes :** Celnat vous propose aussi de la crème de riz complet et de la crème de millet

**Origine matière première :** Europe de l'est

**Informations allergènes :**

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	335 kcal/ 1529 kJ
Protéines	12,6 g
Glucides	70,6 g
Lipides	3,1 g
Fibres	10,0 g